1月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **官公庁御用始め**
官庁で年末年始の休みが明けて、その年の最初の事務を執ること。

● **石の日**
「い（1）し（4）」の語呂合せ。



御用始めにちなんで「1月といえば？クイズ」

【第1問】1月の昔の呼び名（和風月名）は何でしょう？
① 睦月（むつき）　② 如月（きさらぎ）　③ 弥生（やよい）

【第2問】鏡開きは、多くの地方で1月何日でしょう？
① 1月3日　② 1月11日　③ 1月31日

【第3問】1月の誕生石は何でしょう？
① ダイヤモンド　② ガーネット　③ 真珠

【第4問】大相撲の初場所（1月場所）は、どこで行われるでしょう？
① 大阪　② 名古屋　③ 東京

【第5問】お正月の羽根つきで、負けた人は顔に何をぬられたでしょう？
① おしろい　② 口紅　③ 墨

【第6問】「1月は行く、2月は○○、3月は去る」。○○に入るのは？
① 逃げる　② 来る　③ 走る

今日の体操「1月といえば体操」（座ったまま）

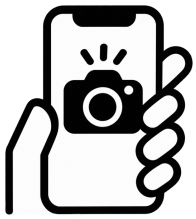
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指を1本ずつ折って数える（往復3回）
両手を前に出し、親指から1本ずつ折って「1・2・3・4・5」。折りきったら、小指から1本ずつひらきます。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：七草を指で数える
足踏みをしながら、春の七草を1つ言うごとに指を1本折ります。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。出てこない人は、スタッフのあとについて言いましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます