1月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **色の日**
「い（1）ろ（6）」の語呂合せ。

● **佐久鯉誕生の日**
1746（延享3）年のこの日、信州佐久の篠澤佐吾衛門包道が伊勢神宮の神主に鯉料理を献上した日。

色の日にちなんで「色のクイズ」

【第1問】日本では、虹は何色といわれるでしょう？
① 5色　② 7色　③ 9色

【第2問】信号の「青」。本当の色に近いのはどれでしょう？
① 水色　② むらさき　③ 緑

【第3問】光の三原色は、赤・緑と、あと1つは何色でしょう？
① 黄　② 青　③ 白

【第4問】運動会の紅白。もとになったといわれる戦いは？
① 源平の戦い　② 関ヶ原の戦い　③ 川中島の戦い

【第5問】還暦（60歳）のお祝いで着る、ちゃんちゃんこの色は？
① 白　② 紫　③ 赤

【第6問】「茜色（あかねいろ）」は、どんな空の色でしょう？
① 夕焼け　② 晴れた昼　③ 夜明け前

今日の体操「色さがし体操」（座ったまま）

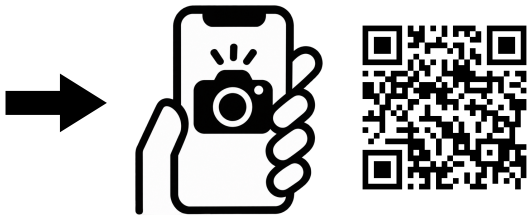
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 部屋を見わたす（左右5回ずつ）
背すじをのばし、首をゆっくり右へ、左へ回して、部屋をぐるりと見わたします。息を止めずに、ゆっくりと。

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：赤いものを指さす
スタッフが「赤いもの！」と言ったら、部屋の中の赤いものをさがして指さし、「あった！」と言いましょう。次は「青いもの」「まるいもの」など、スタッフがお題を変えます。

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

答え 1月6日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



色の日にちなんで「色のクイズ」

【第1問】日本では、虹は何色といわれるでしょう？

① 5色　② 7色　③ 9色

日本では虹は7色（赤・だいだい・黄・緑・青・あい・むらさき）といわれます。国によって数え方はちがい、6色や5色という国もあります。色の分け方は、言葉や文化で変わるのですね。

【第2問】信号の「青」。本当の色に近いのはどれでしょう？

① 水色　② むらさき　③ 緑

信号の青は、じつは緑に近い色です。日本では昔から、緑のものも「青」と呼んできました（青りんご・青菜・青葉）。法律でも「青色の灯火」と書かれています。

【第3問】光の三原色は、赤・緑と、あと1つは何色でしょう？

① 黄　② 青　③ 白

光の三原色は赤・緑・青。この3色の光を混ぜると白に見えます。テレビの画面も、この3色の小さな光の点で、たくさんの色を表しています。

【第4問】運動会の紅白。もとになったといわれる戦いは？

① 源平の戦い　② 関ヶ原の戦い　③ 川中島の戦い

源氏は白い旗、平家は赤い旗をかかげて戦ったといわれます。そこから紅白に分かれて競うようになった、という説がよく知られています。紅白歌合戦も、紅組と白組の対決ですね。

【第5問】還暦（60歳）のお祝いで着る、ちゃんちゃんこの色は？

① 白　② 紫　③ 赤

60年で生まれた年の干支にもどることから、赤ちゃんに返るという意味で赤を着るといわれます。赤には魔よけの意味もあります。古希（70歳）や喜寿（77歳）では紫が多いようです。

【第6問】「茜色（あかねいろ）」は、どんな空の色でしょう？

① 夕焼け　② 晴れた昼　③ 夜明け前

茜色は、少しくすんだ深い赤色。夕焼け空の色によくたとえられます。もとは、アカネという草の根から取った染め物の色です。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場

プリントのダウンロードはこちら →

© 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