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）

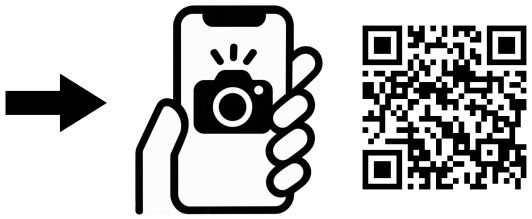
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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