1月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **七種粥**
春の七種を刻んで入れた七種粥を作って、万病を除くおまじないとして食べる。

● **爪切りの日**
新年になって初めて爪を切る日。

● **千円札の日**
1950年のこの日、1946年の新円切替後初の千円紙幣が発行された。



七草がゆにちなんで「春の七草クイズ」

【第1問】七草がゆを食べる1月7日。五節句のうち、何の節句でしょう？
① 上巳（じょうし）　② 人日（じんじつ）　③ 端午（たんご）

【第2問】春の七草の「すずな」。今でいう何の野菜でしょう？
① かぶ　② 大根　③ 白菜

【第3問】では、春の七草の「すずしろ」は、今でいう何でしょう？
① かぶ　② にんじん　③ 大根

【第4問】別名「ぺんぺん草」と呼ばれる七草は、どれでしょう？
① せり　② なずな　③ はこべら

【第5問】春の七草は食べるもの。では、秋の七草はどうするもの？
① おかゆに入れて食べる　② お茶にして飲む　③ 花をながめて楽しむ

【第6問】1月7日は爪切りの日。昔は爪を切る前に、何にひたしたでしょう？
① 七草をひたした水　② お酒　③ 塩水

今日の体操「足の指の体操」（座ったまま）

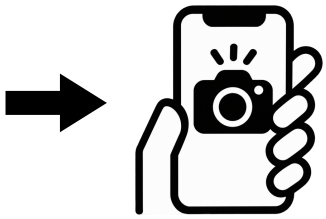
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **足の指でグー・パー（20回）**
足の指をぎゅっと丸めて「グー」、思いきり広げて「パー」。くつ下のままでもかまいません。

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：足の指じゃんけん**
スタッフが「グー」「チョキ」「パー」とばらばらに言うので、足の指でその形を作りましょう。
チョキは親指だけを上げます。むずかしい人は、手で同じ形を作ってもOK。

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