# 1月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □




## 今日は何の日

● **勝負事の日**
「一か八かの勝負」から。

● **平成スタートの日**
1989（昭和64）年1月7日の朝の昭和天皇の崩御を受けて、7日午後の臨時閣議で次の元号を「平成」と決定し、翌8日から新しい元号がスタートした。

● **イヤホンの日**
イヤホンの情報サイト「イヤホンナビ」が制定。

## 勝負事の日にちなんで「勝負ごとクイズ」

**【第1問】将棋の盤には、マス目がいくつあるでしょう？**
① 64　② 81　③ 100

**【第2問】サイコロの向かい合う面の数を足すと、いくつになるでしょう？**
① 6　② 7　③ 12

**【第3問】サイコロの目が偶数なら「丁（ちょう）」。では奇数は？**
① 半（はん）　② 吉（きち）　③ 凶（きょう）

**【第4問】ことわざ「勝って○○の緒をしめよ」。○○に入るのは？**
① 兜（かぶと）　② 帯　③ たすき

**【第5問】大相撲で、幕内の優勝回数がいちばん多い力士はだれでしょう？**
① 大鵬　② 千代の富士　③ 白鵬

**【第6問】トランプは、ジョーカーを除くと何枚でしょう？**
① 48枚　② 50枚　③ 52枚

## 今日の体操「棒サッカーの前の体操」（座ったまま）

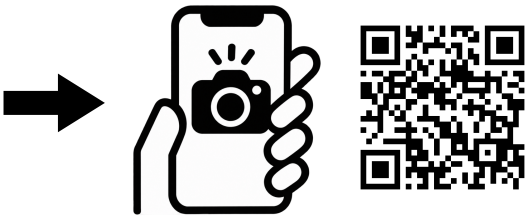
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② 棒を振る（左右10回ずつ）**
両手で棒を持ったつもりで、足もとを左右に「シュッ、シュッ」とはらうように振ります。体を少しひねりながら大きく。

**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：合図で振る・止める**
スタッフが「シュート！」と言ったら棒を思いきり振り、「ストップ！」と言ったらぴたりと止まります。スタッフは、合図をだんだん早く、ばらばらにしていきます。

**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