1月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **とんちの日**
とんちで有名な一休さん（一休宗純）から、「いっ（1）きゅう（9）」の語呂合せ。

● **風邪の日**
1795年（寛政7年）のこの日、横綱・谷風梶之助（たにかぜ かじのすけ）が流感（りゅうかん）（当時のインフルエンザ）で現役のまま亡くなった。

とんちの日にちなんで「一休さん・とんちクイズ」

【第1問】とんちで有名な一休さんは、何時代のお坊さんでしょう？
① 平安時代　② 室町時代　③ 江戸時代

【第2問】とんち話で一休さんが「屏風から出してください」と言った動物は？
① 竜　② 鷹　③ 虎

【第3問】アニメ「一休さん」に出てくる将軍さまは、だれでしょう？
① 足利義満　② 織田信長　③ 徳川家康

【第4問】アニメの一休さんが、とんちを考えるときにするしぐさは？
① 手をたたく　② 頭を指でくるくる　③ 足踏み

【第5問】なぞなぞ「上は大水、下は大火事、これなあに？」
① 火山　② 井戸　③ お風呂

【第6問】なぞなぞ「パンはパンでも、食べられないパンは？」
① フライパン　② 食パン　③ あんパン

今日の体操「頭をやわらかくする体操」（座ったまま）

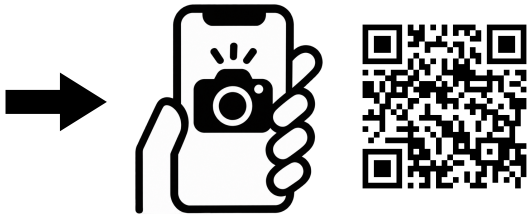
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② グーとパーを入れかえる（20回）
右手はグー、左手はパーにします。スタッフの「はい！」の合図で左右を入れかえます。
だんだん早く。

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：後出しじゃんけんで負ける
スタッフが先に「じゃんけんぽん」で手を出します。みなさんはあとから、わざと負ける手を出しましょう（例：スタッフがグーなら、みなさんはチョキ）。

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