1月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **小正月**
  7日までの松の内を「大正月」と呼ぶのに対し、15日を「小正月」と言う。
- **上元**
  この日に小豆粥を食べるとその一年中の疫病が避けられると言われている。
- **警視庁創設記念日**
  1874（明治7）年のこの日、東京警視庁（現在の警視庁）が創設された。
- **手洗いの日**
  P＆Gが制定。

小正月にちなんで「小正月クイズ」

【第1問】小正月は、別名で何と呼ばれるでしょう？
① 子ども正月　② 女正月（おんなしょうがつ）　③ 春正月

【第2問】小正月のころに、お正月飾りを燃やす行事は？
① どんど焼き　② 灯ろう流し　③ 送り火

【第3問】小正月に、木の枝におもちや団子をつけて飾るものは？
① 鏡もち　② 門松　③ まゆ玉

【第4問】小豆に多くふくまれていて、お通じを助ける栄養は？
① 塩分　② 食物繊維　③ 脂質

【第5問】成人の日は、平成11年まで何月何日だったでしょう？
① 1月1日　② 1月10日　③ 1月15日

【第6問】秋田の「なまはげ」は、もともといつの行事でしょう？
① 小正月　② 節分　③ お盆

今日の体操「小正月の体操」（座ったまま）

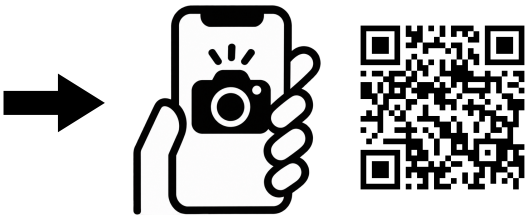
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 小豆をつまむ（左右20回ずつ）
親指と人さし指で、小豆を1つぶずつつまむしぐさをして、となりのおわんへ移します。

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：指を変えてつまむ
スタッフが「親指と中指」「親指と小指」のように指の組み合わせを言います。みなさんは、その2本の指で小豆をつまむしぐさをしましょう。

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