1月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **禁酒の日**
  1920（大正9）年のこの日、アメリカで禁酒法が実施された。
- **囲炉裏の日**
  「い（1）い（1）炉（6）」の語呂合せ。
- **薮入り（やぶいり）**
  かつての奉公人の休日。
- **ヒーローの日**
  株式会社電通が制定。



禁酒の日にちなんで「お酒のホント？クイズ」

【第1問】お酒に強い・弱いは、おもに何で決まるでしょう？
① 生まれつきの体質　② 飲んだ回数　③ その日の天気

【第2問】寝る前にお酒を飲むと、眠りはどうなりやすいでしょう？
① 深くなる　② 浅くなる　③ 変わらない

【第3問】お酒を飲んだあとのお風呂。正しいのはどれでしょう？
① 入ると酔いが早くさめる　② 熱いお湯に長く入るとよい　③ 入るのはひかえる

【第4問】ビール中びん1本分のアルコールが、体から抜けるまでの時間は？
① 約30分　② 約1時間　③ 約3～4時間

【第5問】お酒を飲んで自転車に乗るのは？
① 法律違反　② 自転車なら大丈夫　③ 少しならよい

【第6問】アメリカの禁酒法は、何年ほど続いたでしょう？
① 約1年　② 約13年　③ 約50年

今日の体操「乾杯体操」（座ったまま）

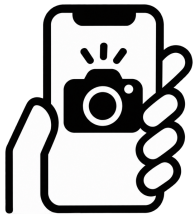
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 乾杯のポーズ（左右10回ずつ）
片手にグラスを持ったつもりで、胸の前からななめ上へ大きく差し出し、「乾杯！」と言います。

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：お酒なら手を止める
みんなで手拍子を続けます。スタッフが飲みものの名前を言うので、お酒なら手拍子を止め、お酒でなければ続けましょう（例：「ビール」→止める、「お茶」→続ける）。

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

答え 1月16日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



禁酒の日にちなんで「お酒のホント？クイズ」

【第1問】お酒に強い・弱いは、おもに何で決まるでしょう？

① 生まれつきの体質　② 飲んだ回数　③ その日の天気

お酒を分解する力は、生まれつきの体質で大きくちがいます。飲みなれると少し飲めるようになることはありますが、体質そのものは変わりません。無理に「きたえる」のは危険です。

【第2問】寝る前にお酒を飲むと、眠りはどうなりやすいでしょう？

① 深くなる　② 浅くなる　③ 変わらない

お酒を飲むと寝つきはよくなりますが、夜中に目が覚めやすく、眠りは浅くなるといわれます。トイレも近くなるので、夜中に起きたときのふらつきにも注意が必要です。

【第3問】お酒を飲んだあとのお風呂。正しいのはどれでしょう？

① 入ると酔いが早くさめる　② 熱いお湯に長く入るとよい　③ 入るのはひかえる

お風呂に入っても酔いは早くさめません。急な温度の変化で心臓に負担がかかったり、湯ぶねで眠りこんだりしてあぶないといわれます。飲んだ日は入浴をひかえましょう。

【第4問】ビール中びん1本分のアルコールが、体から抜けるまでの時間は？

① 約30分　② 約1時間　③ 約3～4時間

ビール中びん1本（アルコール約20グラム）を分解するには、3～4時間ほどかかるといわれます。年をとると、もっと時間がかかります。「少し休んだから大丈夫」とはいきません。

【第5問】お酒を飲んで自転車に乗るのは？

① 法律違反　② 自転車なら大丈夫　③ 少しならよい

自転車も、法律では「車両」の仲間です。2024年11月からは、自転車の酒気帯び運転にも罰則ができました。飲んだら、自転車も押して帰りましょう。

【第6問】アメリカの禁酒法は、何年ほど続いたでしょう？

① 約1年　② 約13年　③ 約50年

禁酒法は1920年に始まり、1933年に廃止されるまで約13年続きました。かえって、こっそりお酒を売るもうけ話が広がり、ギャングが力をつけたといわれます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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