1月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **文化財防火デー**
1949年のこの日、日本最古の壁画が描かれた奈良の法隆寺金堂が火災により焼損した。

● **有料駐車場の日**
1959年のこの日、東京都が日比谷と丸の内に日本の公共駐車場初のパーキングメーターを設置した。

● **コラーゲンの日**

文化財防火デーにちなんで「法隆寺クイズ」

【第1問】奈良の法隆寺を建てたといわれる人は、だれでしょう？
① 聖武天皇　② 聖徳太子　③ 天智天皇

【第2問】法隆寺は、今ある中で世界最古の、何でできた建物といわれるでしょう？
① 石　② れんが　③ 木

【第3問】1993年、法隆寺といっしょに、日本で最初の世界遺産になったお城は？
① 大阪城　② 姫路城　③ 熊本城

【第4問】俳句「柿くへば 鐘が鳴るなり 法隆寺」。よんだのはだれでしょう？
① 松尾芭蕉　② 小林一茶　③ 正岡子規

【第5問】法隆寺の火事をきっかけに、昭和25年にできた法律は？
① 文化財保護法　② 消防法　③ 道路交通法

【第6問】聖徳太子の十七条の憲法「〇を以（もっ）て貴（とうと）しとなす」。〇は？
① 和　② 力　③ 金

今日の体操「顔さがし体操」（座ったまま）

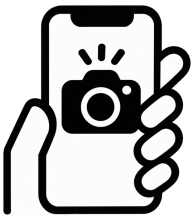
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 顔をさわる（2回くり返す）
目をとじて、両手で自分の顔をさわります。ひたい→まゆ→目のまわり→鼻→ほお→あごの順に、ゆっくり。

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：言われた場所をさわる
目をとじたまま、スタッフが言った顔の場所をさわります（例：「右のまゆ」「左の耳」「鼻」）。左右がある場所は、まちがえやすいので注意しましょう。

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