2月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **節分**
雑節の一つで、各季節の始まりの日の前日のこと。

● **大豆の日**
大豆製品を取扱うニチモウ（現 ニチモウバイオティックス）が制定。

● **乳酸菌の日**
カゴメ株式会社が制定。

● **神社本庁設立記念日**
1946年のこの日、日本全国のほとんどの神社を包括している宗教法人・神社本庁が発足した。

節分にちなんで「節分クイズ」

【第1問】豆まきに使う豆は、ふつうどんな豆？
① 生の大豆　② 炒った大豆　③ あずき

【第2問】豆まきのあと、食べるとよいといわれる豆の数は？
① 3つ　② 年の数ほど　③ 100こ

【第3問】鬼がはいているパンツは、何の毛皮？
① ウシ　② クマ　③ トラ

【第4問】鬼が苦手だとして、玄関にかざるものは？
① 松と竹　② しめなわ　③ ひいらぎといわし

【第5問】恵方巻きの食べ方で、よいとされるのは？
① しゃべらずに食べる　② 歌いながら食べる　③ 3人で分けて食べる

【第6問】恵方は、全部でいくつの方角を年ごとにめぐる？
① 4つ　② 8つ　③ 12

今日の体操「豆まき体操」（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 豆をまく（左右10回ずつ）
豆を持ったつもりで手をにぎり、ななめ前へ「えいっ」と投げます。体を少しひねりながら、右手10回、左手10回。

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：鬼は外・福は内
スタッフが「鬼！」と言ったら「鬼は外！」と言って前へ投げ、「福！」と言ったら「福は内！」と言って両手で胸へかき寄せます。順番はばらばら、だんだん早くなります。

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