2月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **笑顔の日**
「ニ（2）コ（5）ニコ」の語呂合せ。

● **長崎二十六聖人殉教の日**
1596（慶長元）年のこの日、豊臣秀吉のキリスト教弾圧により、長崎西坂で26人のキリスト教徒が処刑された。

● **プロ野球の日**
1936年のこの日、全日本職業野球連盟が結成された。

● **ふたごの日**
双子育児用品の専門店・ベラミが制定。

笑顔の日にちなんで「顔と笑いのことばクイズ」

【第1問】「笑う門（かど）には〇来（きた）る」。〇に入るのは？
① 春　② 福　③ 鬼

【第2問】「仏の顔も〇度まで」。〇に入る数は？
① 1　② 3　③ 7

【第3問】「顔が広い」とは、どんな人のこと？
① 顔が大きい人　② よく笑う人　③ 知り合いが多い人

【第4問】「顔から火が出る」とは、どんな気持ち？
① はずかしい　② 怒っている　③ 熱がある

【第5問】「〇は百薬（ひゃくやく）の長（ちょう）」。〇に入るのは？
① 笑い　② 水　③ 酒

【第6問】「泣きっ面（つら）に〇」。〇に入る生きものは？
① ハチ　② カニ　③ ツル

今日の体操「笑顔の準備体操」（座ったまま）

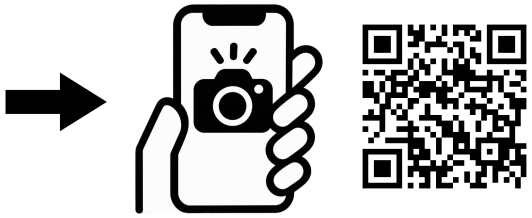
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 顔をぎゅっ・ぱっ（10回）
目と口をぎゅっと閉じて、顔をくしゃっと小さくして3秒。つぎに目も口も大きく「ぱっ」と開いて3秒。これを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：言われた顔を作る
スタッフが「笑った顔」「おこった顔」「びっくりした顔」とばらばらに言うので、すぐにその顔を作りましょう。最後は必ず「笑った顔」で終わります。

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