2月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **苗字制定記念日**
  1875（明治8）年のこの日、明治政府が「平民苗字必称義務令」という太政官布告を出し、すべての国民に姓を名乗ることを義務付けた。
- **NISAの日**
- **地方公務員法施行記念日**
  1951（昭和26）年のこの日、「地方公務員法」が施行された。

苗字制定記念日にちなんで「苗字（みょうじ）クイズ」

【第1問】日本でいちばん多い苗字は？
① 佐藤　② 鈴木　③ 田中

【第2問】沖縄県でいちばん多い苗字は？
① 佐藤　② 比嘉（ひが）　③ 山田

【第3問】「小鳥遊」と書く苗字の読み方は？
① ことりあそび　② たかなし　③ こがらす

【第4問】「四月一日」と書く苗字の読み方は？
① わたぬき　② しがつ　③ はるはじめ

【第5問】「月見里」と書く苗字の読み方は？
① つきみさと　② もちづき　③ やまなし

【第6問】江戸時代、苗字を公（おおやけ）に名乗れたのは、おもにどんな人？
① 農民　② 町人　③ 武士など

今日の体操「名前書き体操」（座ったまま）

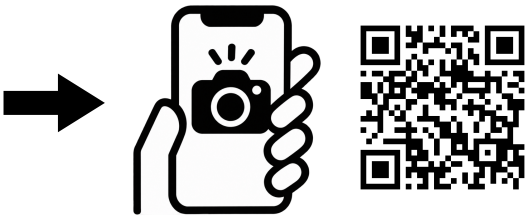
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 片足を上げて止める（左右5回）
座ったまま片足を床から少し浮かせて5秒止め、ゆっくり下ろします。左右5回ずつ。おなかに力が入るのを感じましょう。

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：足で名前を書く
片足を少し浮かせ、つま先で空中に自分の名前をひらがなで書きます。書けたら足を下ろして休み、反対の足でも。つらい方は、人さし指で空中に書きましょう。

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