# 2月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐




## 今日は何の日

● 春一番名附けの日

## 春一番名附けの日にちなんで「春の風と季節クイズ」

**【第1問】「春一番」は、どの方角から吹く風？**

① 北　② 南　③ 西

**【第2問】春一番が吹くのは、立春から何までのあいだ？**

① ひなまつり　② 春分　③ 夏至

**【第3問】春一番のあと、また寒さがもどることを何という？**

① 寒の戻り　② 小春日和　③ 菜種梅雨

**【第4問】「小春日和（こはるびより）」は、何月ごろのあたたかい日？**

① 2～3月　② 5月　③ 11～12月

**【第5問】寒暖差の大きい日の服装で、よいといわれるのは？**

① 薄着で通す　② 厚手を1枚　③ 脱ぎ着しやすいものを重ねる

**【第6問】風の強い雨の日、傘より安全といわれる雨具は？**

① レインコート　② 大きな傘　③ 日がさ

## 今日の体操「春一番体操」（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 大きく風を送る（20回）**

両手でうちわを持ったつもりで、胸の前で大きくあおぎます。肩から大きく動かし、だんだん強く。20回。

**③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）**

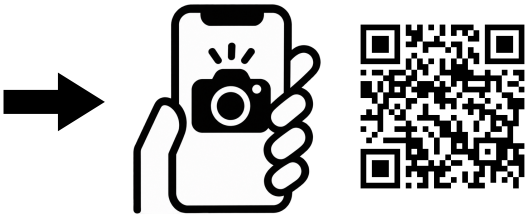
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

**④ 仕上げ：長く息を吹く**

大きく息を吸って、ろうそくの火を消すように「ふーっ」と細く長く吐きます。スタッフが「1、2、3…」と数えるので、何秒吐けたか覚えましょう。3回くり返します。


**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