3月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **ミニの日**
  「ミ（3）ニ（2）」の語呂合せ。
- **ミニぶたの日**
  日本ペットミニぶた普及協会が制定。
- **中国残留孤児の日**
  1981（昭和56）年のこの日、中国残留日本人孤児47名が、肉親探しの為に、厚生省の招待で初めて公式に来日した。
- **遠山の金さんの日**
  1840（天保11）年のこの日、遠山の金さんこと遠山左衛門尉景元が北町奉行に任命された。

ミニの日にちなんで「小さいものクイズ」

【第1問】一寸法師の「一寸（いっすん）」は、およそ何センチ？
① 約3センチ　② 約10センチ　③ 約30センチ

【第2問】日本でいちばん面積の小さい都道府県は？
① 東京都　② 大阪府　③ 香川県

【第3問】いまの硬貨で、いちばん小さい（直径が短い）のは？
① 1円玉　② 5円玉　③ 10円玉

【第4問】昭和42年に来日し、ミニスカートの大流行のきっかけになったモデルは？
① マリリン・モンロー　② ツイッギー　③ オードリー・ヘプバーン

【第5問】「大は小を兼ねる」とは、どういう意味？
① 大きい人が守る　② 大きい物は小の役もする　③ 大きい物ほど高い

【第6問】「小粒でもぴりりと辛い」のは何？
① わさび　② しょうが　③ 山椒（さんしょう）

今日の体操「指先めざめ体操」（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 指先をこすり合わせる（各10回）
親指と、人さし指・中指・薬指・小指を1本ずつ順番にこすり合わせます。お札を数えるときの動きです。

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：大きく・小さくゲーム
スタッフが「大きく！」と言ったら両手を大きく広げ、「小さく！」または「ミニ！」と言ったら両手を胸の前で小さく合わせます。足踏みしながら、ばらばらに言います。

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