3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

- **雛祭り**
  女の子の健やかな成長を願う伝統行事。
- **桃の節句**
  上巳の節句は五節句の一つで、元々は3月上旬の巳の日だったが、後に3月3日に行われるようになった。
- **耳の日**
  日本耳鼻咽喉科学会が1956（昭和31）年に制定。
- **民放ラジオの日**
  日本民間放送連盟ラジオ委員会が2008（平成20）年に制定。

ひな祭りにちなんで「ひな祭りクイズ」

【第1問】ひな人形のかざりは、何の様子をあらわしている？
① 結婚式　② 成人式　③ 入学式

【第2問】ひな祭りのお吸い物に入れる貝は？
① あさり　② しじみ　③ はまぐり

【第3問】ひし餅の色。ふつう、いちばん上は何色？
① 白　② 緑　③ 桃色

【第4問】ひな人形をしまうのが遅れると、どうなるといわれる？
① 雨がふる　② お嫁に行くのが遅れる　③ 背がのびない

【第5問】ひな人形の「五人ばやし」が受け持っているのは？
① 笛や太鼓などの音楽　② 料理　③ お茶

【第6問】関西のひなあられに多いのは、どんな味？
① 甘い砂糖の味　② しょうゆや塩の味　③ すっぱい味

今日の体操「耳の体操」（座ったまま）

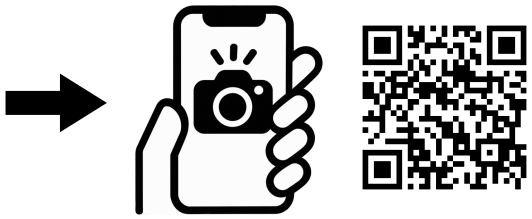
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 耳をひっぱる（各10回）
両手で耳たぶを持ち、下・横・上へやさしくひっぱります。最後に、耳を折りたたむようにして5秒。

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：小さな声を聞きとる
スタッフが小さな声で「さくら」「たまご」など言葉を1つ言います。聞こえたら手を上げて、その言葉を大きな声でまねしましょう。声はだんだん小さくなります。

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

答え 3月3日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



ひな祭りにちなんで「ひな祭りクイズ」

【第1問】ひな人形のかざりは、何の様子をあらわしている？

① 結婚式　② 成人式　③ 入学式

ひな人形は、宮中の結婚式の様子をあらわしているといわれます。いちばん上の段のお内裏さまとおひなさまが、新郎新婦にあたります。

【第2問】ひな祭りのお吸い物に入れる貝は？

① あさり　② しじみ　③ はまぐり

はまぐりの貝がらは、もとの対の貝がらとしかぴったり合いません。そこから「よい相手とむすばれ、仲よくすごせるように」という願いがこめられています。

【第3問】ひし餅の色。ふつう、いちばん上は何色？

① 白　② 緑　③ 桃色

多いのは上から桃色・白・緑の順。雪の下から新芽が出て、桃の花が咲く春の景色をあらわすといわれます。地域によって色の数や順番がちがうこともあります。

【第4問】ひな人形をしまうのが遅れると、どうなるといわれる？

① 雨がふる　② お嫁に行くのが遅れる　③ 背がのびない

昔からの言い伝えで、根拠があるわけではありません。「片付けまできちんと」という教えともいわれます。しまうのは、湿気の少ない晴れた日がよいそうです。

【第5問】ひな人形の「五人ばやし」が受け持っているのは？

① 笛や太鼓などの音楽　② 料理　③ お茶

五人ばやしは、太鼓・大つづみ・小つづみ・笛・うたい（歌）の5人。能のおはやしの楽団をあらわしていて、お祝いの席をにぎやかにする役目です。

【第6問】関西のひなあられに多いのは、どんな味？

① 甘い砂糖の味　② しょうゆや塩の味　③ すっぱい味

関東は米をはじけさせた甘いあられ、関西はおもちを小さく切って焼いた、しょうゆ味や塩味の丸いあられが多いといわれます。みなさんの地域はどちらでしたか。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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