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）

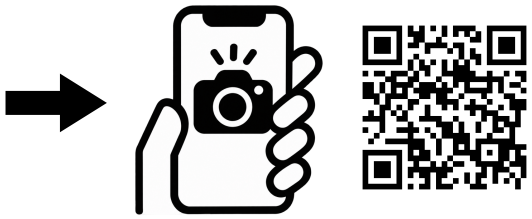
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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