3月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



今日は何の日

● **数学の日**
日本数学検定協会（数検）が制定。

● **ホワイトデー**
2月14日のバレンタインデーにチョコレートを贈られた男性が、返礼のプレゼントをする日。

● **マシュマロデー**
福岡県の菓子店「石村萬盛堂」が1977（昭和52）年に、バレンタインデーの返礼にマシュマロを贈る日として制定。

● **パイの日**
日本パイ協会が2002（平成14）年に制定。

数学の日にちなんで「数字のクイズ」

【第1問】円周率（えんしゅうりつ）は、およそいくつ？
① 3.14　② 3.41　③ 4.13

【第2問】1ダースは何個？
① 6個　② 10個　③ 12個

【第3問】「石の上にも〇年」。〇に入る数は？
① 1　② 3　③ 10

【第4問】「米寿（べいじゅ）」は何歳のお祝い？
① 77歳　② 88歳　③ 99歳

【第5問】昔の長さの単位「1里（り）」は、およそ何キロ？
① 約4キロ　② 約10キロ　③ 約40キロ

【第6問】「白寿（はくじゅ）」は何歳のお祝い？
① 90歳　② 95歳　③ 99歳

今日の体操「数さがし体操」（座ったまま）

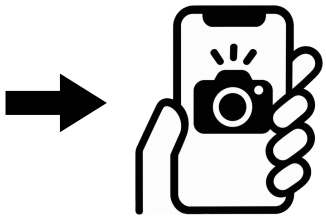
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **目を上下左右に動かす（各5回）**
顔は動かさず、目だけを上・下・右・左へ。そのあと、ぐるりと一周。反対まわりも一周します。

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：3.14で足踏み**
足踏みをしながら、スタッフのあとについて「3・1・4・1・5」と円周率を言います。つぎに、ひとりずつ自分の生まれた年を言いましょう（例：「昭和15年」）。

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14日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



数学の日にちなんで「数字のクイズ」

【第1問】円周率（えんしゅうりつ）は、およそいくつ？

①3.14　② 3.41　③ 4.13

円周率は、円のまわりの長さが直径の何倍かをあらわす数で、およそ3.14。3月14日は、この数にちなんで「円周率の日」ともいわれます。

【第2問】1ダースは何個？

① 6個　② 10個　③12個

1ダースは12個。鉛筆やビールの数え方でおなじみです。12ダースは「1グロス」で、144個になります。

【第3問】「石の上にも〇年」。〇に入る数は？

① 1　②3　③ 10

冷たい石の上でも、3年すわり続ければあたたまる。つらくても、がまんして続ければ、いつか実を結ぶというたとえです。

【第4問】「米寿（べいじゅ）」は何歳のお祝い？

① 77歳　②88歳　③ 99歳

「米」の字をくずすと「八十八」に見えることから、88歳のお祝いです。77歳のお祝いは喜寿（きじゅ）で、「喜」をくずした字が「七十七」に見えるからです。

【第5問】昔の長さの単位「1里（り）」は、およそ何キロ？

①約4キロ　② 約10キロ　③ 約40キロ

1里はおよそ4キロ（約3.9キロ）。江戸時代の街道には1里ごとに「一里塚」がおかれ、旅人の目印になりました。大人が歩いて1時間ほどの道のりです。

【第6問】「白寿（はくじゅ）」は何歳のお祝い？

① 90歳　② 95歳　③99歳

「百」から「一」をとると「白」。だから99歳が白寿です。100歳のお祝いは、百寿（ひゃくじゅ）や紀寿（きじゅ）といいます。

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 →

© 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