3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

● **靴の記念日**
日本靴連盟が1932（昭和7）年に制定。

● **世界消費者権利デー**
国際消費者機構の消費者運動の統一行動日で、1983年から実施。

● **万国博デー**
1970（昭和45）年のこの日、前日に開幕式が行われた大阪府吹田市千里丘陵の「日本万国博覧会（大阪万博）」の一般入場が開始された。

● **オリーブの日**
香川県・小豆島の「オリーブを守る会」が1972（昭和47）年に制定。

靴の記念日にちなんで「足とはきものクイズ」

【第1問】足の裏の、地面につかないくぼみを何という？
① 土ふまず　② くるぶし　③ アキレスけん

【第2問】スリッパが生まれたのは、どこの国といわれる？
① 日本　② アメリカ　③ フランス

【第3問】足袋（たび）の「十文（ともん）」は、およそ何センチ？
① 約10センチ　② 約24センチ　③ 約30センチ

【第4問】げたの歯（下の出っぱり）は、ふつう何本？
① 1本　② 2本　③ 4本

【第5問】靴を買うのによいといわれる時間は？
① 朝　② 昼前　③ 夕方

【第6問】片方の足には、骨がいくつある？
① 6個　② 16個　③ 26個

今日の体操「足の裏体操」（座ったまま）

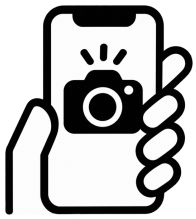
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足の裏で床をこする（左右10回ずつ）
座ったまま、足の裏を床につけて前後にすべらせます。足の裏でボールを転がすつもりで、土ふまずのあたりをしっかり。

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：足の指でじゃんけん
スタッフが「グー」「チョキ」「パー」を言うので、足の指でその形を作ります。グーはぎゅっと丸める、パーは広げる、チョキは親指だけ上へ。できなくてもかまいません。

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15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



靴の記念日にちなんで「足とはきものクイズ」

【第1問】足の裏の、地面につかないくぼみを何という？

① 土ふまず　② くるぶし　③ アキレスけん

土をふまない所だから「土ふまず」。足の骨がアーチの形にならんでいて、歩くときの衝撃をやわらげるクッションの役目をしています。

【第2問】スリッパが生まれたのは、どこの国といわれる？

① 日本　② アメリカ　③ フランス

明治のはじめ、靴のまま畳に上がる外国人のために、靴の上からはくはきものを東京の仕立屋さんが作ったのが始まりといわれます（諸説あります）。

【第3問】足袋（たび）の「十文（ともん）」は、およそ何センチ？

① 約10センチ　② 約24センチ　③ 約30センチ

足袋の大きさは「文（もん）」であらわし、十文はおよそ24センチ。昔は足袋を買うとき「何文ですか」と聞いたものです。今はセンチであらわすのがふつうです。

【第4問】げたの歯（下の出っぱり）は、ふつう何本？

① 1本　② 2本　③ 4本

ふつうのげたの歯は2本。歯が1本だけの「一本歯げた」もあり、天狗がはく姿で知られます。カランコロンという音も、なつかしいですね。

【第5問】靴を買うのによいといわれる時間は？

① 朝　② 昼前　③ 夕方

足は一日のうちにむくんで、夕方には少し大きくなります。朝に合わせて買うと、夕方きつく感じることも。かかとを合わせ、つま先に少しゆとりがあるのが目安です。

【第6問】片方の足には、骨がいくつある？

① 6個　② 16個　③ 26個

片足だけで26個、両足で52個。体全体の骨はおよそ200個なので、その4分の1が足にあります。たくさんの骨と筋肉が、体重を支えています。

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