4月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **潅仏会（花祭り）**
釈迦の降誕を祝して行う法会。

● **忠犬ハチ公の日**
忠犬ハチ公銅像及び秋田犬群像維持会が制定。

● **参考書の日**
学習書協会が1984年に制定。

● **タイヤの日**
日本自動車タイヤ協会が制定。

花祭りにちなんで「お釈迦さまクイズ」

【第1問】お釈迦さまは生まれてすぐ、何歩歩いたといわれる？
① 3歩　② 7歩　③ 10歩

【第2問】そのとき言ったとされる「天上天下（てんじょうてんげ）○○○○」は？
① 唯我独尊　② 一期一会　③ 以心伝心

【第3問】誕生仏に甘茶をかけるのは、だれが甘露をそそいだ伝説から？
① 鶴　② 天狗　③ 竜王

【第4問】花祭りで誕生仏をおまつりする、花でかざった小さなお堂は？
① お神輿　② 花御堂　③ 山車

【第5問】お釈迦さまが悟りを開いたのは、何の木の下？
① 松　② 桜　③ 菩提樹

【第6問】お釈迦さまが亡くなった日をしのぶ「涅槃会（ねはんえ）」は何月？
① 2月　② 6月　③ 10月

今日の体操「春の花さかせ体操」（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 水をあげる（左右10回ずつ）
片手をじょうろに見立て、左右にゆっくりふります。反対の手でもやりましょう。

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：花の名前で「パッ！」
足踏みをしながら、順番に花の名前を1つずつ言います。言えたら、みんなで両うでを大きく広げて「パッ！」（例：「チューリップ」→パッ！）。思いつかない人は「さくら」でもOK。

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