5月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **百人一首の日**
1235（文暦2/嘉禎元）年のこの日、藤原定家によって小倉百人一首が完成された。

● **日本海海戦の日**
1905年のこの日、日本海海戦で東郷平八郎が率いる日本艦隊が、ロシアのバルチック艦隊に対して大勝利を収めた。

● **小松菜の日**
堺市で小松菜を生産するしものファームが2006年に制定。



百人一首の日にちなんで「百人一首クイズ」

【第1問】百人一首の歌（和歌）は、ぜんぶで何音でできているでしょう？
① 17音　② 31音　③ 50音

【第2問】「ちはやぶる 神代もきかず 竜田川」。川を何の色にそめた歌？
① 紅葉　② 桜　③ 雪

【第3問】百人一首のかるた取り。取り札に書かれているのは？
① 上の句　② 下の句　③ 作者の絵

【第4問】「小倉百人一首」の「小倉」は、どこからついた名前でしょう？
① 京都の小倉山　② 九州の小倉　③ 小倉あん

【第5問】「田子の浦に うち出でてみれば 白妙の ○○の高嶺に 雪は降りつつ」
① 比叡　② 浅間　③ 富士

【第6問】「花の色は うつりにけりな いたづらに」。よんだのはだれ？
① 紫式部　② 清少納言　③ 小野小町

今日の体操「札取り体操」（座ったまま）

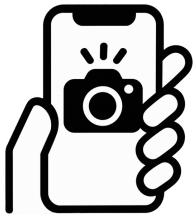
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 札に手をのばす（20回）
机の上の札をとるつもりで、体を少し前にたおしながら、片手をさっと前へのばします。右・左と交互に。体が前に落ちない範囲で行いましょう。

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：「はい！」で手を出す
両手をひざに置いて待ちます。スタッフが「はい！」と1回言ったら、すばやく手を前に出します。「はいはい！」と2回言ったときは出しません。20回ほど続けましょう。

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