6月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



- **落語の日**
  落語家の春風亭正朝が制定。
- **環境の日・世界環境デー**
  1972年12月の国連総会で制定。
- **ろうごの日**
  神戸市老人福祉施設連盟が制定。
- **ロコモ予防の日**
  ロコモティブ・シンドローム予防推進委員会が制定。

落語の日にちなんで「落語クイズ」

【第1問】落語家が高座（こうざ）で使う小道具は、扇子と何でしょう？
① 手ぬぐい　② うちわ　③ かさ

【第2問】扇子をおはしに見立てて、音を立ててすするしぐさが有名な食べものは？
① カレー　② そば　③ ステーキ

【第3問】落語「じゅげむ」で、とても長いものは何でしょう？
① お経　② 橋の名前　③ 子どもの名前

【第4問】落語の最後の「オチ」は、別の言い方で何というでしょう？
① サゲ　② シメ　③ ツメ

【第5問】東京の落語家で、いちばん上の位（くらい）は何でしょう？
① 前座（ぜんざ）　② 二つ目　③ 真打（しんうち）

【第6問】落語家が座る、一段高い舞台を何というでしょう？
① 土俵　② 高座　③ 花道

今日の体操「高座なりきり体操」（座ったまま）

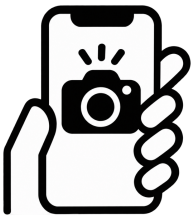
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **左右を向いて話す（20回）**
背すじをのばし、上半身を右にひねって「はい、こんにちは」、左にひねって「これはこれは」。肩ごとひねって、交互に20回。

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：じゅげむ手拍子**
スタッフのあとに続けて「じゅげむ　じゅげむ　ごこうのすりきれ」と、1音ごとに手を1回たたきながら言います。言えたら少し速くして、3回くり返しましょう。

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