7月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **七夕、七夕の節句**
- **サマーバレンタインデー**
  サマーバレンタイン実行委員会が1986年に制定。





七夕にちなんで「七夕クイズ」

【第1問】織姫（おりひめ）の仕事は、何だったでしょう？
① 機織り（はたおり）　② 田植え　③ 料理

【第2問】彦星（ひこぼし）の仕事は、何だったでしょう？
① 漁師　② 木こり　③ 牛飼い

【第3問】二人が天の川をはさんで離されたのは、なぜでしょう？
① 仕事をなまけたから　② けんかをしたから　③ 遠くへ引っこしたから

【第4問】彦星は、夜空のどの星でしょう？
① ベガ　② アルタイル　③ シリウス

【第5問】七夕飾りで知られ、毎年8月に開かれる東北のお祭りは？
① 青森ねぶた祭　② 仙台七夕まつり　③ 秋田竿燈まつり

【第6問】七夕に食べる習わしがある、細い麺は何でしょう？
① うどん　② ラーメン　③ そうめん

今日の体操「七夕の願い体操」（座ったまま）

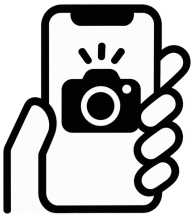
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 短冊を結ぶ（20回）
両手を頭の上あたりまで上げ、笹に短冊を結ぶつもりで、指先で結び目をつくる動きをします。上がる高さでかまいません。

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：願いを言いながら足踏み
足踏みをしながら、ひとりずつ「～したい」の形で願いごとを1つ言います（例：「孫に会いたい」「元気でいたい」）。足は止めずに、全員が1回ずつ言いましょう。

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