7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

● **中元**

半年生存の無事を祝い、祖先の霊を供養する日。

● **大阪港開港記念日**

1868（慶応4）年のこの日、安治川の河口に外国船向けの開港場が設置された。

中元にちなんで「お中元クイズ」

【第1問】お中元の時期を過ぎ、立秋より前に贈るときの表書きは？

① 暑中御見舞　② 残暑御見舞　③ 御歳暮

【第2問】では、立秋（8月8日ごろ）を過ぎてから贈るときは？

① 寒中見舞　② 暑中御見舞　③ 残暑御見舞

【第3問】「中元」は、もともとどこの国の行事でしょう？

① インド　② 中国　③ アメリカ

【第4問】お中元と並ぶ、年の暮れの贈りものは何でしょう？

① お年玉　② お歳暮　③ お年賀

【第5問】7月15日の中元は、どんな行事と結びついて先祖をまつる日になった？

① 節分　② ひな祭り　③ お盆

【第6問】お中元ののし紙。水引の結び方は、どれがよいでしょう？

① 蝶結び（花結び）　② 結び切り　③ 結ばない

今日の体操「涼をとる体操」（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 うちわであおぐ（左右30回ずつ）

うちわを持ったつもりで、顔に風を送ります。腕ではなく手首をやわらかく動かすのがコツです。右手で30回、左手で30回。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

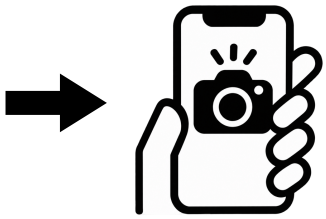
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：冷やす場所を合図で

スタッフが「首！」と言ったら首のうしろ、「わき！」でわきの下、「足！」で足のつけ根に手をあてます。暑いときに冷やすとよい場所です。ばらばらの順番で20回ほど。

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