7月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **下駄の日**
全国木製はきもの業組合連合会が制定。

● **著作権制度の日**
1899年のこの日、日本で「著作権法」が制定され、著作権制度が創設された。

● **ナッツの日**
日本ナッツ協会が1996年12月に制定。

下駄の日にちなんで「下駄クイズ」

【第1問】7月22日の「22」は、何に見えるからでしょう？
① 鼻緒の形　② 下駄で歩いた跡　③ 下駄箱の形

【第2問】下駄の、足の指でつかむひものところを何というでしょう？
① 帯　② 鼻緒（はなお）　③ たすき

【第3問】「下駄をあずける」とは、どんな意味でしょう？
① 相手にまかせる　② にげ出す　③ ひと休みする

【第4問】「下駄をはかせる」とは、どんな意味でしょう？
① 相手にあやまる　② 早く帰る　③ 点数などを実際より多く見せる

【第5問】「あした天気になあれ」で飛ばした下駄が表なら、天気は？
① 晴れ　② くもり　③ 雨

【第6問】下駄の鼻緒が切れると、昔は何のしるしといわれたでしょう？
① 雨がふるしるし　② お金持ちになるしるし　③ 縁起が悪いしるし

今日の体操「下駄はき体操」（座ったまま）

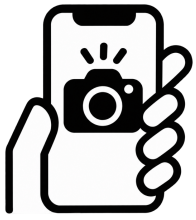
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足の指で床をつかむ（10回）
足の裏を床につけたまま、足の指をぎゅっと曲げて床をつかみ、5つ数えてゆるめます。くつ下のままでできます。10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：足はグー、手はパー
足の指をぎゅっと曲げる（グー）と同時に、手はいっぱいに開きます（パー）。スタッフが「かえて！」と言ったら、手はグー、足の指はパーに入れかえます。20回。

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