7月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **幽霊の日**
1825（文政8）年のこの日、江戸の中村座で四世鶴屋南北作『東海道四谷怪談』が初演された。

● **夏風呂の日**
「7（な）2（つ）（ぶ）6（ろ）」の語呂合わせから。

幽霊の日にちなんで「おばけなぞなぞとクイズ」

【第1問】なぞなぞ：おばけ屋敷の裏にあるお店は、なに屋さん？
① めし屋　② 魚屋　③ 本屋

【第2問】なぞなぞ：お寿司のネタにされてしまった妖怪は？
① 天狗（てんぐ）　② かっぱ　③ 鬼

【第3問】なぞなぞ：家の中で、いちばんこわい場所はどこ？
① 台所　② 階段　③ 押し入れ

【第4問】怪談「番町皿屋敷」で、お菊さんが夜な夜な数えるものは？
① お皿　② お金　③ 星

【第5問】足のない幽霊の絵を広めたといわれる、江戸時代の絵かきは？
① 葛飾北斎　② 歌川広重　③ 円山応挙（まるやまおうきょ）

【第6問】妖怪「ろくろ首」。長くのびるのは、体のどこでしょう？
① 手　② 足　③ 首

今日の体操「おばけ体操」（座ったまま）

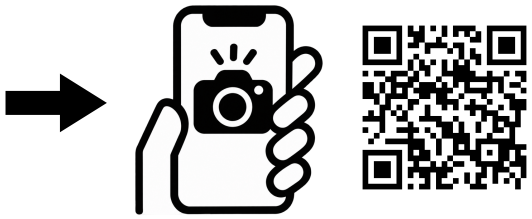
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② うらめしやのポーズでゆらゆら（20回）
両手を胸の前に出し、手首をだらんと下げます。その形のまま、上半身をゆっくり右へ、左へとゆらします。力をぬいて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：「ヒュ～ドロドロ」で動きを変える
スタッフが「ヒュ～」と言ったら両手を上げてゆらゆら、「ドロドロ」と言ったら手をひざに置いて、ぴたりと止まります。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