8月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **笑いの日**
「敬老の日」の実現に中心となった日本不老協会が中心となって発足した「笑いの日を作る会」が1994年に制定。

● **そろばんの日**
全国珠算教育連盟が1968年に制定。

● **屋根の日**
全国陶器瓦工業組合連合会が制定。

● **ひょうたんの日**
全日本愛瓢会が制定。

笑いの日にちなんで「笑いのクイズ」

【第1問】ことわざ「笑う門（かど）には○○来たる」。○○に入るのは？
① 福　② 鬼　③ 春

【第2問】落語家が高座で使う道具は、扇子と何でしょう？
① 手ぬぐい　② 湯のみ　③ うちわ

【第3問】テレビ番組「笑点」が始まったのは、昭和何年？
① 昭和31年　② 昭和41年　③ 昭和51年

【第4問】「笑点」の大喜利で、うまい答えをするともらえるものは？
① 花　② 座布団　③ お札

【第5問】おなかをかかえて大笑いすることを、何という？
① 一石二鳥　② 十人十色　③ 抱腹絶倒

【第6問】笑うときに動く、顔の筋肉をまとめて何という？
① 腹筋　② 背筋　③ 表情筋

今日の体操「笑顔体操」（座ったまま）

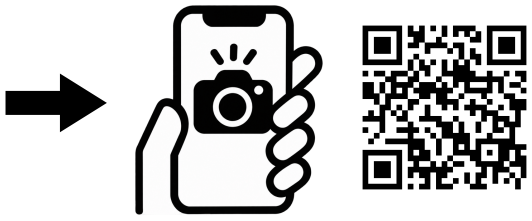
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 「イー」と「ウー」の口（10回）
口を横に大きく引いて「イー」と3つ数えます。つぎに、くちびるをとがらせて「ウー」と3つ数えます。大げさなくらいがちょうどよいです。

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：声を出して笑う（15秒）
おなかに手をあて、スタッフの「はい！」の合図で「ハッハッハッ」と声に出して15秒笑います。作り笑いでかまいません。おなかがへこむのを手で確かめましょう。

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