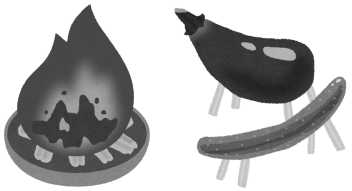
8月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **月遅れ盆 送り火**
本来は旧暦7月16日であるが、明治の改暦後は、多くの地域で月遅れの8月16日に行われる。

● **女子大生の日**

● **電子コミックの日**
国内最大級の総合電子コミックサイト「コミックシーモア」。

お盆（送り火）にちなんで「お盆クイズ」

【第1問】お盆の初日に、ご先祖を迎えるためにたく火は？
① 迎え火　② 送り火　③ たき火

【第2問】亡くなった方が初めて迎えるお盆を、何という？
① 初盆　② 初詣　③ 初午

【第3問】お盆は、もとは何という仏教の行事を略したもの？
① 花まつり　② 盂蘭盆会　③ 涅槃会

【第4問】8月16日、京都の5つの山に火をともす行事は？
① 祇園祭　② 五山の送り火　③ 葵祭

【第5問】長崎の「精霊流し（しょうろうながし）」で、にぎやかに鳴らすものは？
① 太鼓　② 鐘　③ 爆竹

【第6問】徳島県の、有名な盆踊りは？
① よさこい　② 花笠音頭　③ 阿波おどり

今日の体操「送り火体操」（座ったまま）

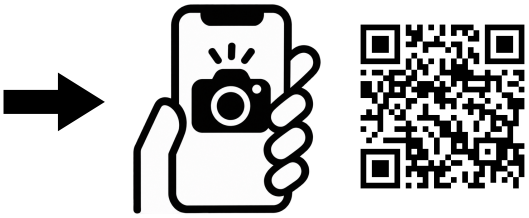
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② うちわで火をおこす（20回）
うちわを持ったつもりで、足もとの火に風を送るように、体をゆっくり前へたおしながらあおぎます。前へたおすときは、ゆっくり。

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：盆踊りの手で数える
両手を右ななめ上へのばして胸にもどし、つぎは左ななめ上へ。この動きを続けながら「ひとつ、ふたつ…」と10まで数え、つぎは10から逆に数えます。

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