8月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **俳句の日**
正岡子規研究家の坪内稔典らが提唱し、1991年に制定。

● **バイクの日**
総務庁交通対策本部が1989年に制定。



俳句の日にちなんで「俳句クイズ」

【第1問】「古池や 蛙飛びこむ 水の音」。よんだのはだれ？
① 松尾芭蕉　② 小林一茶　③ 与謝蕪村

【第2問】俳句に入れる、季節を表すことばを何という？
① 季語　② 敬語　③ 標語

【第3問】「雪とけて 村いっぱいの 子どもかな」。よんだのはだれ？
① 松尾芭蕉　② 小林一茶　③ 正岡子規

【第4問】正岡子規が大好きだったスポーツは？
① 相撲　② 野球　③ 柔道

【第5問】「赤とんぼ」は、どの季節の季語でしょう？
① 春　② 夏　③ 秋

【第6問】「菜の花や 月は東に 日は西に」。よんだのはだれ？
① 松尾芭蕉　② 小林一茶　③ 与謝蕪村

今日の体操「五・七・五体操」（座ったまま）

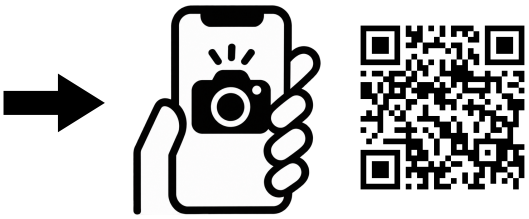
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 五・七・五で手をたたく（5回）
声に出して数えながら、手を5回、7回、5回とたたきます。これで一句ぶんです。
5回くり返しましょう。

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：足踏みしながら一句
足踏みを続けながら、順番に一句ずつ言います。季語はなくてもかまいません（例：「お昼ごはん おいしいカレー　おかわりだ」）。思いつかない人は、五・七・五で手をたたくだけでもOK。

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