9月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **くつの日**
銀座の婦人靴専門店「ダイアナ」が1992年に制定。

● **宝くじの日**
第一勧業銀行（現在のみずほ銀行）宝くじ部が1967年に制定。

くつの日にちなんで「はきものクイズ」

【第1問】新しいくつを買って試しばきするのによいといわれる時間帯は？
① 朝　② 昼前　③ 夕方

【第2問】よそのお宅に上がるとき。ぬいだくつのつま先は、どちらに向けてそろえる？
① 出口のほう　② 部屋のほう　③ どちらでもよい

【第3問】足袋（たび）のサイズ「十文（もん）」などの「文」。もとになったのは？
① 米つぶの長さ　② 一文銭の大きさ　③ 親指の幅

【第4問】ふつうの下駄（げた）。木の台の下についている「歯」は何本でしょう？
① 1本　② 2本　③ 4本

【第5問】ことわざ「下駄を預ける」。どういう意味でしょう？
① 相手にすっかりまかせる　② 背を高く見せる　③ こっそり帰る

【第6問】「二足（にそく）のわらじをはく」。どういう意味でしょう？
① 急いで出かける　② 長い旅に出る　③ 2つの仕事をかけもちする

今日の体操「足の裏めざめ体操」（座ったまま）

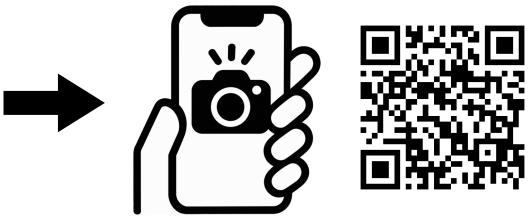
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足の指のグーパー（10回）
足の指をぎゅっと丸めて「グー」、指をいっぱいに開いて「パー」。開くほうがむずかしいので、ゆっくり開きます。くつをはいたままでもかまいません。

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：手と足であべこべ
スタッフが「手はグー！」と言ったら、手はグー・足の指はパー。「手はパー！」と言ったら、手はパー・足の指はグーにします。合図はばらばらに、10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