9月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **キュートな日 キュートナーの日**
いつまでも若々しい「キュートな」大人を「キュートナー」と呼ぶことを提唱している作曲家・中村泰士が制定。

● **モノレール開業記念日**
東京モノレールが制定。

● **憲法記念日（アメリカ合衆国）**
1787年のこの日、アメリカ合衆国憲法の署名が行われた。

キュートな日にちなんで「笑顔と表情クイズ」

【第1問】英語の「キュート」。どんな意味でしょう？
① かしこい　② かわいい　③ こわい

【第2問】この日を作った作曲家・中村泰士さん。ちあきなおみさんの歌はどれ？
① 瀬戸の花嫁　② 女のみち　③ 喝采（かっさい）

【第3問】中村泰士さんが作曲した、細川たかしさんの歌はどれでしょう？
① 北酒場　② 矢切の渡し　③ 望郷じょんから

【第4問】顔の表情をつくる「表情筋」。いくつくらいあるといわれるでしょう？
① 3つ　② 約30　③ 約300

【第5問】ことわざ「笑う門（かど）には〇来る」。〇に入るのは？
① 鬼　② 春　③ 福

【第6問】ことわざ「目は〇ほどに物を言う」。〇に入るのは？
① 口　② 耳　③ 手

今日の体操「喜怒哀楽の表情体操」（座ったまま）

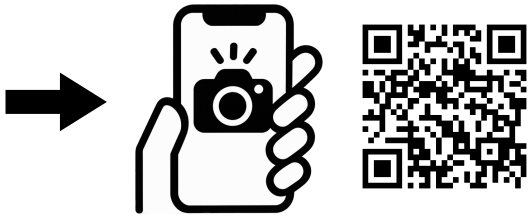
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 首をゆっくり倒す（左右3回ずつ）
頭の重みにまかせて、ゆっくり右へ倒し、5つ数えてもどします。つぎに左へ。手で引っぱらず、倒すだけで十分です。

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：足踏みしながら喜怒哀楽
足踏みをしながら、スタッフが「喜」「怒」「哀」「楽」とばらばらに言うので、その顔をつくりましょう（例：「怒」→まゆをよせて、おこった顔）。最後は「楽」の笑顔でおしまい。

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