9月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **万年筆の日**

● **不動産の日**

全国宅地建物取引業協会連合会（全宅連）が1984（昭和59）年に制定。

● **海王星の日**

1846年のこの日、ベルリン天文台のガレが海王星を発見した。

万年筆の日にちなんで「書く道具クイズ」

【第1問】鉛筆の「2B」「HB」の「B」。何という英語の頭文字でしょう？

① ブラック（黒い）　② ビッグ（大きい）　③ ブルー（青い）

【第2問】鉛筆の芯。名前のとおり「鉛（なまり）」は入っているでしょうか？

① 入っている　② 入っていない　③ 半分入っている

【第3問】日本で鉛筆を使った最初の人ともいわれる武将は、だれでしょう？

① 織田信長　② 豊臣秀吉　③ 徳川家康

【第4問】消しゴムが広まる前、鉛筆の字を消すのに使われたといわれるのは？

① ごはんつぶ　② パン　③ 布きれ

【第5問】高級な万年筆のペン先によく使われる金属は、どれでしょう？

① 金　② 鉄　③ アルミ

【第6問】ことわざ「弘法（こうぼう）筆を選ばず」。どういう意味でしょう？

① 字はていねいに　② よい筆は高い　③ 名人は道具を選ばない

今日の体操「秋の実り体操」（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 栗を拾う動き（10回）

座ったまま、足もとの栗を拾うつもりで、ゆっくり前かがみになって手をのばします。ゆっくり起き上がって、かごに入れるつもりで。勢いをつけないのがコツ。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

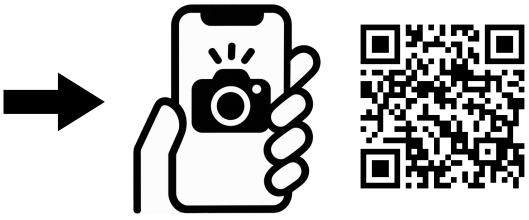
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：秋のものなら手をたたく

足踏みをしながら、スタッフが食べものの名前を言います。秋のものなら手をパチン、ちがえばたたきません（例：さんま→パチン、すいか→たたかない）。10個ほど。

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