9月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **主婦休みの日**
生活情報紙『リビング新聞』が2009年に制定。

● **藤ノ木古墳記念日**
1985（昭和60）年のこの日、奈良県斑鳩町の藤ノ木古墳の石室等が発掘された。

主婦休みの日にちなんで「昭和の台所と家事クイズ」

【第1問】料理の味つけの「さしすせそ」。「せ」は何のことでしょう？
① せんべい　② しょうゆ　③ せり

【第2問】ご飯の炊き方「はじめチョロチョロなかパッパ、赤子泣いても○○取るな」。○○は？
① まき　② 火　③ ふた

【第3問】炊いたご飯を移しておく、木でできた入れ物を何というでしょう？
① せいろ　② おひつ　③ すりばち

【第4問】洗濯機が広まる前、たらいと一緒に使った洗濯の道具は？
① まな板　② すのこ　③ 洗濯板

【第5問】着物の上から着る、そでのついた白いエプロンを何というでしょう？
① 割烹着（かっぽうぎ）　② はっぴ　③ 作務衣（さむえ）

【第6問】棒の先に布をつけて、障子や棚のほこりをはらう道具は？
① はたき　② ほうき　③ ちりとり

今日の体操「お買いもの体操」（座ったまま）

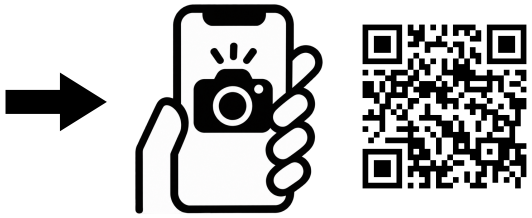
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 洗濯物を干す動き（10回）
両手を頭の上にのばして、洗濯バサミをつまむつもりで、指先をきゅっと閉じます。右、左と交互に。腕はできるだけ高く。

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：買うものを覚えて足踏み
スタッフが「今日買うもの」を3つ言います（例：たまご・牛乳・パン）。足踏みをしながら、その3つを声に出してくり返しましょう。言えたら4つ、5つと増やします。

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