10月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **平安遷都の日**

794（延暦13）年のこの日、桓武天皇が長岡京から山背国葛野郡宇太村の新京に移った。



● **パラシュートの日**

平安遷都の日にちなんで「京都クイズ」

【第1問】京都三大祭りは、葵祭（あおいまつり）、祇園祭と、あと1つは？

① 天神祭　② 時代祭　③ ねぶた祭

【第2問】金閣寺（鹿苑寺）を建てたのはだれでしょう？

① 足利尊氏　② 足利義満　③ 足利義政

【第3問】「清水の舞台から飛びおりる」。どんな意味でしょう？

① 思い切って決める　② あわてて逃げる　③ 高い所がこわい

【第4問】京都のおみやげ「八ツ橋」。何の楽器の形をまねたといわれる？

① 三味線　② 笛　③ 琴

【第5問】平安京から東京へうつるまで、京都に都があったのはおよそ何年？

① 約100年　② 約400年　③ 約1000年

【第6問】お盆の終わりに京都の山に火でえがかれる文字で、いちばん有名なのは？

① 大　② 山　③ 火

今日の体操「お祭りねり歩き体操」（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 大きく足踏み（30歩）

お祭りの行列を歩くつもりで、ももを高く、堂々と足踏みします。背すじをのばして、胸をはって。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

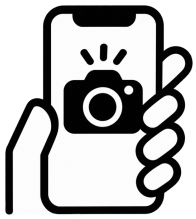
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：京都といえば？

足踏みをしながら、順番に「京都といえば？」で思いつくものを1つずつ言いましょう（例：湯豆腐、嵐山、舞妓さん）。出てこないときは「パス」で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

答え 10月22日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

平安遷都の日にちなんで「京都クイズ」

【第1問】京都三大祭りは、葵祭（あおいまつり）、祇園祭と、あと1つは？

① 天神祭　② 時代祭　③ ねぶた祭

時代祭は、平安神宮のお祭りで、毎年10月22日に行われます。明治から平安時代へと、時代をさかのぼる衣装の行列が町をねり歩きます。天神祭は大阪のお祭りです。

【第2問】金閣寺（鹿苑寺）を建てたのはだれでしょう？

① 足利尊氏　② 足利義満　③ 足利義政

室町幕府の3代将軍、足利義満です。銀閣寺（慈照寺）は、8代将軍の足利義政が建てました。金と銀、建てた人がちがうのですね。

【第3問】「清水の舞台から飛びおりる」。どんな意味でしょう？

① 思い切って決める　② あわてて逃げる　③ 高い所がこわい

高いがけの上にせり出した清水寺の舞台から飛びおりるほどの覚悟で、思い切って大きな決断をすることです。大きな買いものをするときなどに使いますね。

【第4問】京都のおみやげ「八ツ橋」。何の楽器の形をまねたといわれる？

① 三味線　② 笛　③ 琴

江戸時代の琴の名人・八橋検校（やつはしけんぎょう）にちなみ、琴の形に似せて作られたといわれます。焼いた八ツ橋は、ゆるやかに反った形をしていますね。

【第5問】平安京から東京へうつるまで、京都に都があったのはおよそ何年？

① 約100年　② 約400年　③ 約1000年

明治のはじめに東京へうつるまで、およそ千年にわたって京都に都がありました。お寺や町家、祭りが、いまも町のあちこちに残っています。

【第6問】お盆の終わりに京都の山に火でえがかれる文字で、いちばん有名なのは？

① 大　② 山　③ 火

「五山の送り火」で、いちばん知られているのが東山の「大文字」です。ご先祖さまの霊を送る行事で、ほかに「妙法」や船の形などもともされます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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