# 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）**

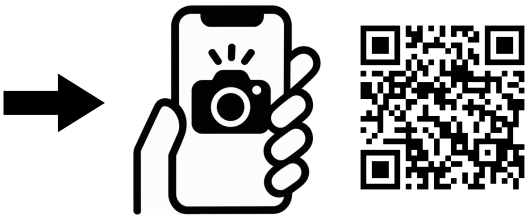
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

**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