10月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **文鳥の日**
10月が手乗り文鳥の雛が出廻る時期であることと、「て（10）に（2）し（4）あわせ」（手に幸せ）の語呂合せから。

● **国連デー**
国際デーの一つ。

● **ツーバイフォー住宅の日**
日本ツーバイフォー建築協会が制定。

文鳥の日にちなんで「小鳥クイズ」

【第1問】昔話「舌切りすずめ」。やさしいおじいさんが選んだつづらは？
① 大きいつづら　② 小さいつづら　③ 選ばなかった

【第2問】文鳥（ぶんちょう）は、もともとどこの国にすんでいた鳥でしょう？
① 日本　② インドネシア　③ ブラジル

【第3問】春に「ホーホケキョ」と鳴く鳥はどれでしょう？
① メジロ　② スズメ　③ ウグイス

【第4問】「すずめの涙」。どんな意味でしょう？
① ほんの少し　② 悲しいお話　③ たくさん

【第5問】「閑古鳥（かんこどり）が鳴く」。この閑古鳥とは、どの鳥のこと？
① カラス　② ハト　③ カッコウ

【第6問】「○○は三歩あるくと忘れる」。○○に入る鳥は？
① ニワトリ　② スズメ　③ カラス

今日の体操「そーっと積む体操」（座ったまま）

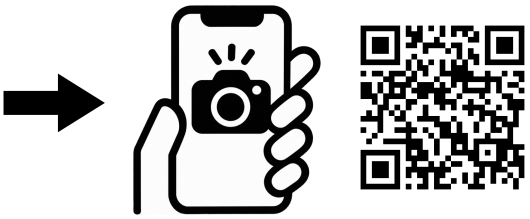
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② そーっと置く（10回）
見えない積み木を、息を止めるくらいそーっと目の前に置きます。置いたら、また次を上に。手がふるえてもかまいません。

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：積みながら数える
足踏みをしながら、積み木を1つ置くたびに「1つ、2つ…」と声に出し、10まで積みます。スタッフが「くずれた！」と言ったら、両手をパッと広げて1からやり直し。

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