10月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ハロウィン**
キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭。

● **ガス記念日**
日本ガス協会が1972（昭和47）年に制定。

● **日本茶の日**
1192（建久2）年のこの日、臨済宗の開祖・栄西が宋から帰国し、茶の種子と製法を持ち帰った。

ハロウィンにちなんで「ハロウィンクイズ」

【第1問】ハロウィンは、もとはどんなお祭りだったでしょう？
① 秋の収穫を祝い、悪い霊を追いはらう祭り
② 子どもの成長を祝う祭り
③ 新しい年をむかえる祭り

【第2問】「トリック・オア・トリート」。どんな意味でしょう？
① お菓子をくれないと、いたずらするぞ
② 早くねないと、おばけが来るぞ
③ いっしょに遊ぼう

【第3問】ハロウィンのちょうちんは、もとは何の野菜で作られていた？
① スイカ　② カブ　③ ジャガイモ

【第4問】ハロウィンでよく使われる色の組み合わせはどれでしょう？
① 赤と緑　② オレンジと黒　③ 白と青

【第5問】ハロウィンのもとになったお祭りは、どのくらい前からあるといわれる？
① 約200年前　② 約1000年前　③ 約2000年前

【第6問】カボチャをくりぬいて顔を作ったちょうちんを、何と呼ぶでしょう？
① かがり火　② ぼんぼり　③ ジャック・オー・ランタン

今日の体操「おばけ体操」（座ったまま）

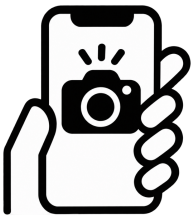
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② おばけのポーズ（10回）
両手を胸の前でだらんとたらして「うらめしや〜」。そのまま両手を上へ持ち上げ、「わっ！」と大きく開きます。顔も思いきり変えてみましょう。

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：いたずら・お菓子
「トリック」は両手を上げて「わっ！」、「トリート」は両手を前に出して「ちょうだい」、と決めます。足踏みをしながら、スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて動きましょう。

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