11月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日



● **お見合い記念日**
1947（昭和22）年のこの日、東京の多摩川河畔で集団お見合いが開催された。

● **戦争と武力紛争による環境搾取防止のための国際デー**
2001年11月の国連総会で制定。

● **アパート記念日**

お見合い記念日にちなんで「11月といえば？クイズ」

【第1問】11月の昔の呼び名は、どれでしょう？
① 神無月　② 霜月　③ 師走

【第2問】11月の「酉の市（とりのいち）」で売られる、福をかきこむ縁起物は？
① だるま　② 破魔矢　③ 熊手

【第3問】秋に紅葉を見に出かけることを「紅葉○○」といいます。○○は？
① 見　② 摘み　③ 狩り

【第4問】「柿が赤くなると○○が青くなる」。○○に入るのは？
① 医者　② 空　③ お坊さん

【第5問】「いい夫婦の日」は、11月何日でしょう？
① 11月11日　② 11月22日　③ 11月29日

【第6問】秋に落ちる「ぎんなん」は、何の木の実でしょう？
① イチョウ　② クリ　③ マツ

今日の体操「季節の足踏み体操」（座ったまま）

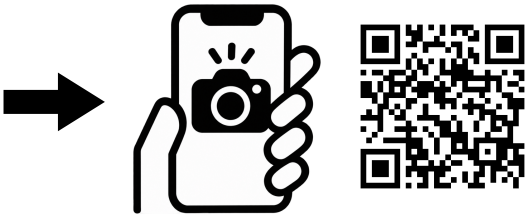
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 背伸びと肩まわし（各5回）
両手を組んで上へ、大きく背伸びを5回。つぎに両手を肩にのせ、ひじで大きく円を描きます。前に5回、うしろに5回。

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：「11月といえば？」リレー
足踏みをしながら、1人ずつ順番に「11月といえば？」で思いつくものを1つ言います（例：みかん、こたつ、新米）。前の人と同じものは言わないようにしましょう。

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