11月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **七五三**
徳川綱吉息子で徳松は、非常に身体が弱い子供だった。

● **きものの日**
全日本きもの振興会が、1966（昭和41）年の設立の時に制定。

● **こんぶの日**
七五三の日に子供達に昆布を食べて丈夫になってもらおうと、日本昆布協会が1982（昭和57）年に制定。

● **かまぼこの日**
全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会が1983（昭和58）年に制定。

七五三にちなんで「七五三クイズ」

【第1問】千歳飴（ちとせあめ）の袋に描かれている、縁起のよい生きものは？
① 虎と竜　② 鶴と亀　③ 鯛とえび

【第2問】3歳の「髪置き（かみおき）」は、どんなお祝いだった？
① 髪を切る　② 髪を結う　③ 髪をのばし始める

【第3問】7歳の女の子の「帯解き（おびとき）」。この日から着物をどう着る？
① 帯をしめない　② ひもで結ぶ　③ 本式の帯をしめる

【第4問】昔の言葉「七つまでは〇〇のうち」。〇〇に入るのは？
① 神　② 親　③ 夢

【第5問】七五三で、ふつう5歳でお祝いするのは？
① 男の子　② 女の子　③ 男女とも

【第6問】3歳の女の子が着物の上に着る、そでのないベストのようなものは？
① 羽織　② 被布（ひふ）　③ はんてん

今日の体操「背中で手合わせ体操」（座ったまま）

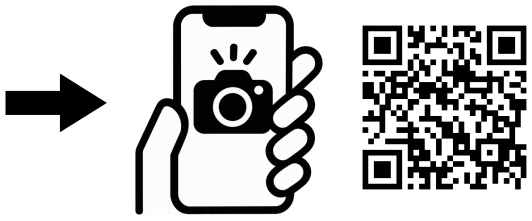
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 背中で手を合わせる（10回）
両手を体のうしろに回し、こしのあたりで手を合わせます。届かなくてもOK。近づけようとするだけで、肩がよく動きます。

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：前・うしろ・上
足踏みをしながら、スタッフの言葉に合わせて手を動かします。「前」→胸の前で手を組む、「うしろ」→こしのうしろで手を合わせる、「上」→頭の上で手を組む。順番はばらばらです。

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