11月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

- **いいいろ塗装の日**
  日本塗装工業会が、創立50周年をむかえる1998年に制定。
- **国際寛容デー**
  1996年12月の国連総会で制定。
- **幼稚園記念日**
- **録音文化の日**
  日本記録メディア工業会が制定。

いいいろ塗装の日にちなんで「色とぬり絵のクイズ」

【第1問】昭和の子どもに大人気だった「〇〇のぬりえ」。〇〇に入るのは？
① きいち　② はなこ　③ さちこ

【第2問】絵の具で、青と黄色をまぜると何色になる？
① 赤　② 緑　③ むらさき

【第3問】学校の「黒板」。いまの多くは、本当は何色？
① 黒　② こげ茶　③ 深い緑

【第4問】「紅一点（こういってん）」は、もとは何をたとえた言葉？
① 緑の草むらに咲く赤い花　② ご飯の上の梅干し　③ 夕焼けの赤い雲

【第5問】若くて経験の浅い人のことを「〇二才（にさい）」といいます。〇は？
① 赤　② 白　③ 青

【第6問】「十人十色（じゅうにんといろ）」の意味は？
① みんな同じ色が好き　② 好みや考えは人それぞれ　③ 十人で十色そろう

今日の体操「ぬり絵の準備体操」（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 えんぴつの指の運動（10回）
親指・人さし指・中指の3本で、えんぴつをつまむ形を作ります。ぎゅっと閉じて、パッと開きます。

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：これは何色？
足踏みをしながら、スタッフが言うものの色を答えます（例：「りんご」→「赤」、「バナナ」→「黄色」）。慣れたら、秋のものだけにしぼってみましょう。

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