11月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **いい服の日**
「いい（11）ふく（29）」の語呂合せ。

● **議会開設記念日**
1890（明治23）年のこの日、前年の大日本帝国憲法発布を受けて初の帝国議会が開かれた。

● **いい肉の日**
宮崎県の「より良き宮崎牛対策協議会」が制定。





いい服の日にちなんで「冬の重ね着クイズ」

【第1問】あたたかい重ね着は、何枚くらいがよいといわれているでしょう？
① 1枚　② 2～4枚　③ 6枚以上

【第2問】冷やさないようにしたい「3つの首」。首と、あと2つはどこでしょう？
① 手首と足首　② 肩とこし　③ ひじとひざ

【第3問】重ね着で、上に着る服はどんなものがよいでしょう？
① 下の服よりぴったり　② 下の服と同じ大きさ　③ 下の服より少しゆとりがある

【第4問】服があたたかいのは、おもに何のおかげでしょう？
① 服の重さ　② 服と服の間の空気　③ 服の色

【第5問】くつ下を重ねてはくとき、上にはくくつ下はどうするとよいでしょう？
① 小さめにする　② 同じ大きさにする　③ 大きめにする

【第6問】肌にふれる下着は、どんなものがよいでしょう？
① ほどよくフィットするもの　② ぶかぶかのもの　③ きつくしめつけるもの

今日の体操「着替え体操」（座ったまま）

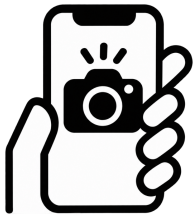
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② そで通しの動き（左右5回ずつ）
上着のそでに手を通すつもりで、片手を反対側の背中のほうへ回します。
届かなくてもかまいません。

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：服の番号あてゲーム
はじめに「①シャツ　②セーター　③コート　④マフラー」と番号を決めます。足踏みをしながら、スタッフがばらばらに番号を言うので、その番号の服の名前を答えましょう。

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

答え 11月29日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



いい服の日にちなんで「冬の重ね着クイズ」

【第1問】あたたかい重ね着は、何枚くらいがよいといわれているでしょう？

① 1枚　② 2～4枚　③ 6枚以上

上の服を少しゆったりさせて重ねると、服と服の間に空気の層ができます。ただし重ねすぎると、その空気の層がつぶれてしまいます。ちょうどよいのは2～4枚といわれています。

【第2問】冷やさないようにしたい「3つの首」。首と、あと2つはどこでしょう？

① 手首と足首　② 肩とこし　③ ひじとひざ

首・手首・足首は、太い血管が皮ふの近くを通っていて、外の寒さの影響を受けやすい場所です。ここをあたためると血液もあたたまり、それが体じゅうをめぐります。マフラー・手袋・レッグウォーマーの出番です。

【第3問】重ね着で、上に着る服はどんなものがよいでしょう？

① 下の服よりぴったり　② 下の服と同じ大きさ　③ 下の服より少しゆとりがある

上の服に少しゆとりがあると、下の服との間に空気の層ができます。この空気が、体の熱をにがさない毛布のような役目をします。ぴったりの服を重ねると、空気の入る場所がなくなってしまいます。

【第4問】服があたたかいのは、おもに何のおかげでしょう？

① 服の重さ　② 服と服の間の空気　③ 服の色

あたたかさのもとは、服そのものより、服と服の間にたまった空気です。ウールやダウンがあたたかいのは、空気をたくさんふくむ素材だから。羽毛ぶとんがふんわりあたたかいのも同じしくみです。

【第5問】くつ下を重ねてはくとき、上にはくくつ下はどうするとよいでしょう？

① 小さめにする　② 同じ大きさにする　③ 大きめにする

小さいくつ下を上に重ねると、足首をしめつけて血のめぐりがわるくなり、かえって冷えてしまいます。上にはくくつ下は大きめにして、しめつけないのがコツです。

【第6問】肌にふれる下着は、どんなものがよいでしょう？

① ほどよくフィットするもの　② ぶかぶかのもの　③ きつくしめつけるもの

下着を着ないと、体と服の間で空気が動いて熱がにげやすくなります。かといって、きつい下着は血のめぐりをさまたげます。下着には汗や皮脂を吸って、肌を清潔にたもつ役目もあります。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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