12月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **クリスマスツリーの日**
- **国際民間航空デー**
  1992（平成4）年の国際民間航空機関（ICAO）の総会で制定し、1994年から実施。
- **神戸開港記念日**
  1867（慶応3）年12月7日（新暦1868年1月1日）、神戸港が外国船の停泊地として開港した。

クリスマスツリーの日にちなんで「ツリーかざりクイズ」

【第1問】クリスマスツリーに使われる木は、おもにどれでしょう？
① 松　② 杉　③ もみの木

【第2問】ツリーのいちばん上に飾る星は、何を表しているといわれるでしょう？
① 北極星　② キリストの誕生を知らせた星　③ 流れ星

【第3問】ツリーに下げる赤い玉。もとは何だったといわれるでしょう？
① りんご　② トマト　③ さくらんぼ

【第4問】クリスマスに飾るポインセチア。赤くなっているのは、じつはどこ？
① 花びら　② 葉　③ 実

【第5問】玄関に飾るまるい「リース」。輪の形には、どんな意味があるといわれる？
① 終わりがない＝ずっと続く　② お金がたまる　③ 雨がふらない

【第6問】ツリーにのせる白い綿（わた）は、何を表しているでしょう？
① 雲　② ひつじ　③ 雪

今日の体操「飛行機体操」（座ったまま）

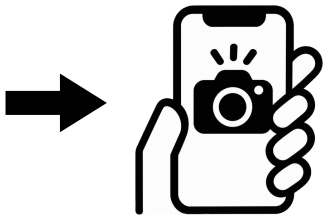
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② つばさをひろげる（左右5回ずつ）
両手を横に広げて、飛行機のつばさに。そのまま体を右へ、左へ、ゆっくりかたむけます。わき腹がのびます。

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：指を目で追う
スタッフが人さし指を立てて、ゆっくり動かします。顔は動かさず、目だけで追いましょう。スタッフが「ストップ」と言ったら、指が右・左・上・下のどこにあるか答えます。

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