12月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **正月事始め**
  年神様を迎える準備を始める。
- **美容室の日**
  美容師の正宗卓さんが2003年に制定。
- **ビタミンの日**
  『ビタミンの日』制定委員会が2000（平成12）年9月に制定。
- **大掃除の日**
  大阪府大阪市西区に本社を置き、ビルの運営と管理、ハウスクリーニングなどを手がける株式会社東和総合サービスが制定。

正月事始めにちなんで「お正月とおせちクイズ」

【第1問】鏡もちの上にのせる果物は、正式には何でしょう？
① みかん　② だいだい　③ ゆず

【第2問】おせちの「昆布巻き」は、何という言葉にかけた縁起物でしょう？
① よろこぶ　② こぶし　③ ごぶさた

【第3問】おせちの「えび」は、どんな願いがこめられているでしょう？
① 赤い色で目立つように　② 海の王様になるように　③ 腰が曲がるまで長生き

【第4問】おせちの「黒豆」には、どんな願いがこめられているでしょう？
① お金がたまる　② まめに元気に働ける　③ 目がよくなる

【第5問】「お年玉くじ」つきの年賀はがきが、はじめて出たのはいつでしょう？
① 昭和24年　② 昭和39年　③ 昭和50年

【第6問】はじめての「お年玉くじ」で、いちばん上の賞品は何だったでしょう？
① ラジオ　② テレビ　③ ミシン

今日の体操「すす払い体操」（座ったまま）

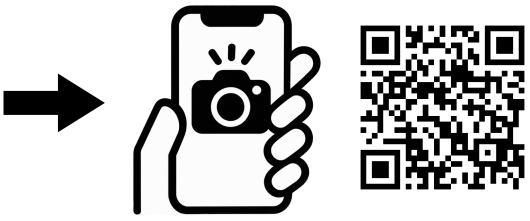
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② すす払い（左右10回ずつ）
長いほうきを持ったつもりで、天井をはらうように上へ大きくふります。右手10回、左手10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：ふきそうじ
スタッフが「まど」「つくえ」「ゆか」と場所を言うので、その場所をふくまねをしましょう。「まど」は大きく円をかき、「ゆか」は手を下のほうで前後に。無理のない範囲でどうぞ。

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 12月13日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

正月事始めにちなんで「お正月とおせちクイズ」

【第1問】鏡もちの上にのせる果物は、正式には何でしょう？

① みかん　② だいだい　③ ゆず

だいだいは実が木から落ちにくく、何年も枝についていることがあります。「代々（だいだい）家が続くように」という願いがこめられています。

【第2問】おせちの「昆布巻き」は、何という言葉にかけた縁起物でしょう？

① よろこぶ　② こぶし　③ ごぶさた

「こんぶ」と「よろこぶ」をかけています。おせちの料理には、一品ずつ願いがこめられています。

【第3問】おせちの「えび」は、どんな願いがこめられているでしょう？

① 赤い色で目立つように　② 海の王様になるように　③ 腰が曲がるまで長生き

ひげが長く、腰の曲がったえびの姿を、長生きしたお年寄りに見立てています。おめでたい席に赤いえびが出るのはこのためです。

【第4問】おせちの「黒豆」には、どんな願いがこめられているでしょう？

① お金がたまる　② まめに元気に働ける　③ 目がよくなる

「まめ」には、元気でよく働くという意味があります。一年じゅう、まめに元気に暮らせますように、という願いです。

【第5問】「お年玉くじ」つきの年賀はがきが、はじめて出たのはいつでしょう？

① 昭和24年　② 昭和39年　③ 昭和50年

昭和24年（1949年）の暮れに、はじめて発行されました。戦後まもない時代に、少しでも明るい話題をと、民間の人が考えたのが始まりです。

【第6問】はじめての「お年玉くじ」で、いちばん上の賞品は何だったでしょう？

① ラジオ　② テレビ　③ ミシン

特等はミシンでした。当時、ミシンは家族の服を作るためのあこがれの品。賞品を見ると、その時代の暮らしが見えてきますね。

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