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）

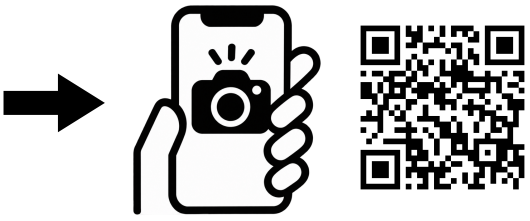
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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