12月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



今日は何の日

● **回文の日**
「回文俳句」などを手がける宮崎二健氏が制定。

● **バスケットボールの日**
バスケットボール解説者の島本和彦が提唱し、「12月21日はバスケットボールの日！委員会」が2011年より実施。

● **クロスワードの日**
1913年のこの日、『ニューヨーク・ワールド』紙が日曜版の娯楽のページにクロスワードパズルを掲載した。

回文の日にちなんで「回文ことば遊びクイズ」

【第1問】12月21日が「回文の日」になったのは、なぜでしょう？
① 回文を作った人の誕生日
② 「1221」が逆から読んでも同じ
③ 冬至のころだから

【第2問】次のうち、回文になっている野菜はどれでしょう？
① にんじん　② キャベツ　③ トマト

【第3問】次のうち、回文になっている鳥の名前はどれでしょう？
① きつつき　② すずめ　③ からす

【第4問】次のうち、回文に「なっていない」ものはどれでしょう？
① しんぶんし　② やおや　③ やまびこ

【第5問】回文「たけやぶ〇けた」。〇に入る1文字はどれでしょう？
① や　② か　③ た

【第6問】回文「わたし、ま〇ましたわ」。〇に入る1文字はどれでしょう？
① か　② け　③ こ

今日の体操「吐く力の体操」（座ったまま）

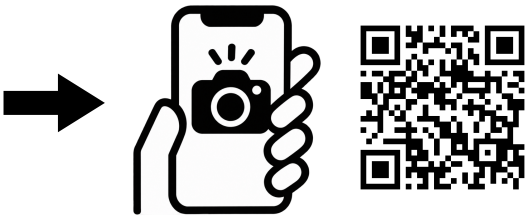
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 口すぼめ呼吸（10回）
鼻から息を吸って、ろうそくの火を消すように、口をすぼめて細く長く吐きます。吸うのに4つ、吐くのに8つ数えるくらいで。

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：さかさま言葉
足踏みをしながら、スタッフが3文字の言葉を言うので、さかさまにして答えましょう（例：「やまと」→「とまや」）。慣れたら4文字に。大きな声で、はっきりと。

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21日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

回文の日にちなんで「回文ことば遊びクイズ」

【第1問】12月21日が「回文の日」になったのは、なぜでしょう？

① 回文を作った人の誕生日

② 「1221」が逆から読んでも同じ

③ 冬至のころだから

「1221」は、前から読んでもうしろから読んでも同じ。上から読んでも下から読んでも同じ言葉や文を「回文（かいぶん）」といいます。

【第2問】次のうち、回文になっている野菜はどれでしょう？

① にんじん　② キャベツ　③ トマト

「ト・マ・ト」は、うしろから読んでも「トマト」。ほかに「しんぶんし」「やおや」なども回文です。

【第3問】次のうち、回文になっている鳥の名前はどれでしょう？

① きつつき　② すずめ　③ からす

「き・つ・つ・き」は、うしろから読んでも「きつつき」。生きものの名前で回文をさがすと、なかなか見つかりません。

【第4問】次のうち、回文に「なっていない」ものはどれでしょう？

① しんぶんし　② やおや　③ やまびこ

「やまびこ」をうしろから読むと「こびまや」。ちがう言葉になってしまいます。声に出して、うしろから読んでみましょう。

【第5問】回文「たけやぶ〇けた」。〇に入る1文字はどれでしょう？

① や　② か　③ た

「たけやぶやけた（竹やぶ焼けた）」。回文の中でも、いちばん有名なものの一つです。

【第6問】回文「わたし、ま〇ましたわ」。〇に入る1文字はどれでしょう？

① か　② け　③ こ

「わたしまけましたわ（私、負けましたわ）」。うしろから読んでも同じです。じゃんけんで負けたときに言ってみてください。

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