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）

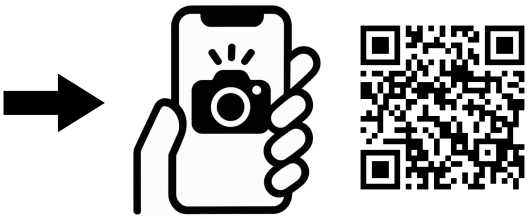
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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