12月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **改正民法公布記念日**
1947（昭和22）年のこの日、「民法」の第4編と第5編を全面改正する改正法が公布された。

● **労働組合法制定記念日**
1945（昭和20）年のこの日、「労働組合法」が公布された。

改正民法公布記念日にちなんで「昔と今のきまりクイズ」

【第1問】2022年4月から、大人（成年）になる年れいは何歳になったでしょう？
① 16歳　② 18歳　③ 20歳

【第2問】成年は18歳になりましたが、お酒とたばこは何歳から？
① 18歳　② 19歳　③ 20歳

【第3問】1999年まで、「成人の日」は1月の何日と決まっていたでしょう？
① 1日　② 15日　③ 20日

【第4問】昭和22年の改正民法で、なくなった家族のしくみはどれでしょう？
① 「家」と戸主の制度　② 結婚式　③ お盆の行事

【第5問】日本国憲法が施行された5月3日。今は何という祝日でしょう？
① 憲法記念日　② みどりの日　③ こどもの日

【第6問】日本で女性がはじめて選挙で投票できたのは、いつでしょう？
① 明治のおわり　② 大正のはじめ　③ 昭和21年

今日の体操「一年をふり返る体操」（座ったまま）

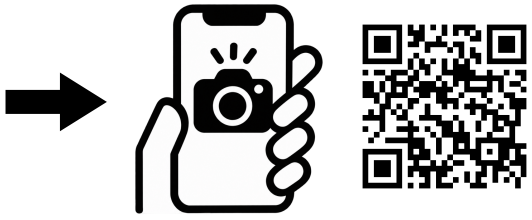
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大きく胸をひらく（10回）
両手をうしろに引いて、胸をぐーっとひらきます。5つ数えて、ゆるめます。胸がひらくと、息が深く入ります。

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：指を折って5つ
片手の指を1本ずつ折りながら、「今年できたこと」を5つ言いましょう（例：毎日散歩した、かぜをひかなかった）。言えたら、反対の手で「来年やりたいこと」を5つ。

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