12月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **クリスマス**
イエス・キリストの降誕を記念する日。

● **昭和改元の日**
1926（大正15・昭和元）年のこの日、大正天皇が崩御し、皇太子であった裕仁親王が践祚した。

● **スケートの日**
日本スケート場協会が1982（昭和57）年に制定。

クリスマスにちなんで「サンタとクリスマスクイズ」

【第1問】サンタクロースのモデルになったといわれる人はだれでしょう？
① 聖ニコラウス　② 聖バレンタイン　③ 聖パトリック

【第2問】サンタクロースのそりを引いている動物は何でしょう？
① 馬　② トナカイ　③ 犬

【第3問】「きよしこの夜」が生まれた国はどこでしょう？
① アメリカ　② オーストリア　③ イギリス

【第4問】クリスマスを「Xmas」と書くことがあります。この「X」は何？
① キリストを表す文字　② かけ算の記号　③ ローマ数字の10

【第5問】「クリスマス」の「マス」は、もとはどんな意味でしょう？
① おまつり　② ごちそう　③ 教会でのお祈り（ミサ）

【第6問】くつ下をつるすのは、言い伝えで何がくつ下に入ったから？
① みかん　② 手紙　③ 金貨

今日の体操「クリスマス会の前の体操」（座ったまま）

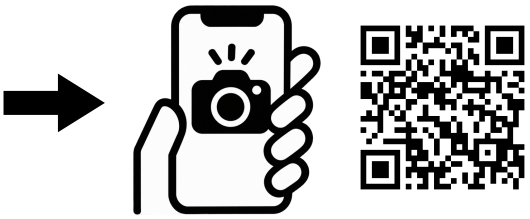
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 鈴を鳴らす（20回）
両手を顔の横に上げて、鈴を鳴らすように手首を細かくふります。右10回、左10回、最後に両手で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：手拍子リレー
みんなで「ジングルベル」を歌いながら、手拍子をとなりの人へ順番にまわします。自分の番が来たら1回手をたたき、次の人へ。歌は止めずに続けましょう。

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