12月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **大晦日**
1年の終りの日。

● **除夜**
大晦日の夜のこと。

● **シンデレラデー**
夜の12時までに帰らなければならないシンデレラのように、1年で一番夜の時間が気になる日であることから。



● **大祓**
大祓は罪穢れを祓い清める神事で、6月と12月の末日に行われる。

大晦日にちなんで「大みそかクイズ」

【第1問】紅白歌合戦の第1回（昭和26年）は、何で放送されたでしょう？
① ラジオ　② 白黒テレビ　③ カラーテレビ

【第2問】紅白歌合戦の最後に、出場者みんなで歌うのはどの歌でしょう？
① きよしこの夜　② 蛍の光　③ ふるさと

【第3問】大みそかの夜につく「除夜の鐘」。何回つくといわれるでしょう？
① 18回　② 88回　③ 108回

【第4問】年越しそばを食べるわけとして、よくいわれるのはどれでしょう？
① そばが安いから　② 年の数だけ食べるため　③ 細く長く生きられるように

【第5問】大みそかの別のよび方はどれでしょう？
① おおそうじ　② おおつごもり　③ おおにぎわい

【第6問】「みそか」とは、もともと何日のことだったでしょう？
① 30日　② 31日　③ 1日

今日の体操「一年のしめくくり体操」（座ったまま）

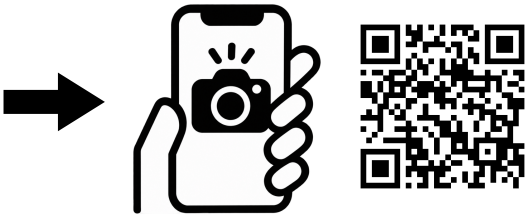
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大きくのびをする（5回）
両手を組んで、頭の上へぐーっと持ち上げてのびをします。5つ数えて、「あー」と声を出しながら、ふわっと力をぬきます。

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：ありがとうの言い合い
となりの方と片手の手のひらを合わせ、「今年もありがとうございました」と声をかけあいます。3秒かるく押し合って、ゆるめます。となりに人がいない方は、スタッフと。

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