

介護予防脳トシ問題集



令和8年3月発行

< めいえ >



Teer

Volun



ほくたちも

めってね

<なぞなぞ>

第1問 冬に使う温かいいろは何でしょうか？

ヒント：名前に「いろ」が入る温かいもの

第2問 住人が冬眠してしまう都道府県はどこでしょう？

ヒント：「冬眠」という言葉は都道府県を表す言葉に似ている

第3問 節分の翌日に立っているのは何でしょうか？

ヒント：節分の翌日のことを何と云うでしょうか

第4問 「こまったな～」と言っている
たぬきが持っている野菜はなに？



第5問 逆さまにしたら6回叩かれるものはなに？

ヒント：冬に使うあるものを反対から読むのが◎

< 果物クイズ >

第1問 この中で冬が旬の果物はどれ？

- ①バナナ
- ②ミカン
- ③メロン



第2問 ミカンを揉むと甘くなるという話は本当？

- ①本当
- ②効果はなく単なる気のせい
- ③逆に酸味が増す

第3問 ミカンの皮が緑色からオレンジ色に変わる条件はなんでしょう？

- ①気温
- ②湿度
- ③降水量

<虫食い計算>

選択肢の数字をすべて使って
計算式を完成させてください。

(1度使った数字は使えません!)



選択肢 : 13 ・ 10 ・ 7 ・ 31 ・ 5 ・ 17 ・ 6

第1問

$$\square + 16 + 8 = 29$$

第2問

$$33 - \square - \square = 13$$

第3問

$$\square - 14 + \square = 27$$

第4問

$$3 \times \square + 18 = 36$$

第5問

$$28 \div 4 + \square = 24$$

<ことわざ穴埋めクイズ>

第1問 待てば 路の日和あり

①空

②海

③山

第2問 煮ても も食えない

①蒸して

②ゆでて

③焼いて

第3問 背に はかえられぬ

①腹

②胸

③頭

< 観光地クイズ～郷土の名所～ >

左の名所と都道府県を線でつないてください

三保の松原●

●静岡県

首里城●

●北海道

知床国立公園●

●沖縄県

(音羽村)清水寺●

●宮城県

巖島神社●

●京都府

松島●

●広島県



<魚の難読クイズ>

第1問 鱈

第2問 鰺

第3問 鱈

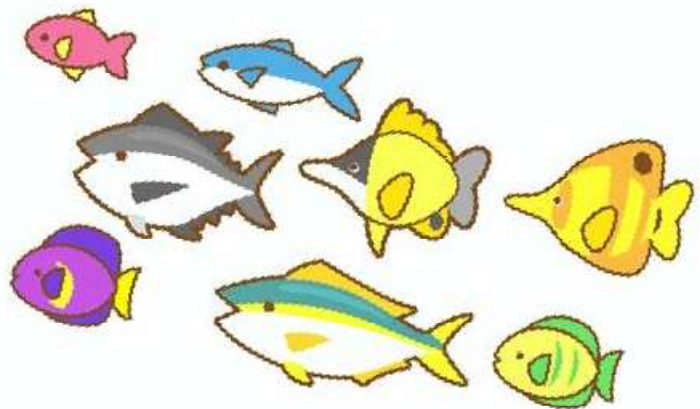
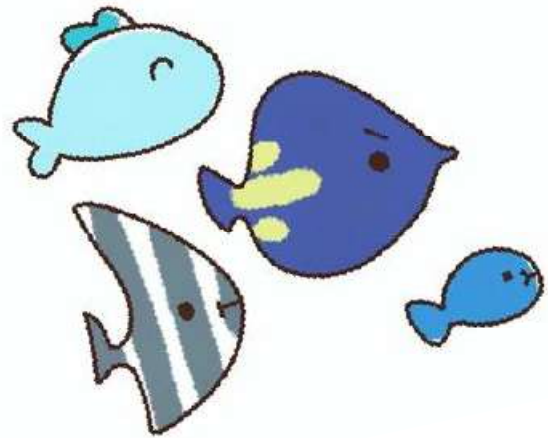
第4問 鰻

第5問 鰹

第6問 鮪

第7問 鰹

第8問 鮪



<花に関する難読クイズ>

第1問 紫陽花

ヒント：梅雨の時期に咲く花

第2問 霞草

ヒント：花束を作る時に使われる

第3問 白粉花

ヒント：種から白い粉が出る

第4問 梔子

ヒント：将棋盤の脚のデザインに
なっている

第5問 秋桜

ヒント：山口百恵さんが歌った名曲に
もある

第6問 芍薬

ヒント：美しい女性に例えられる花

第7問 躑躅

ヒント：蜜を吸って遊んだ方も多い

第8問 繁縷

ヒント：春の七草のひとつ

第9問 薺

ヒント：別名ぺんぺん草とも呼ばれる

第10問 藺草

ヒント：畳の材料としてもお馴染み

第11問 仙人掌

ヒント：砂漠にあるイメージ

< ためになる雑学クイズ >

第1問 お風呂の鏡の水垢を落とすのに使える物は？

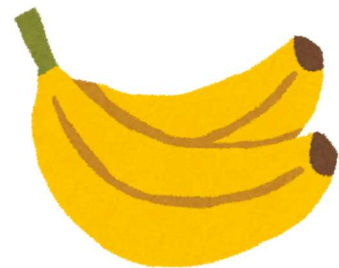
- ①生卵
- ②ワサビ
- ③酢

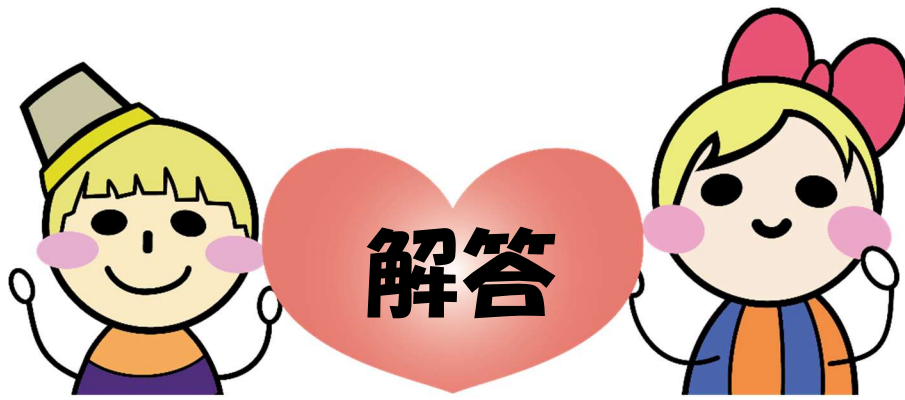
第2問 カラオケで高い声が出やすくなる方法は？

- ①片手で重いものを持つ
- ②片手で耳たぶを触る
- ③片手を閉じたり開いたりする

第3問 家で簡単にバナナの甘みを強くする方法は？

- ①氷水で冷やす
- ②お湯に入れる
- ③塩に漬ける





P4 <なぞなぞ>

第1問 **かいろ**

第2問 **北海道** 「冬眠」 → 「^{どうみん}道民」

第3問 **春**

第4問 **小松菜** たぬき → 「た」をぬく
「**こ** **ま** **っ** た **な**」

第5問 **手袋**

P5 <果物クイズ>

第1問 **②ミカン**

第2問 **①本当**

みかんを揉むと細胞が傷つき、それを修復するために酸味成分である「クエン酸」がエネルギーとして消費され、酸っぱさが減るため

第3問 **①気温**

P6 <虫食い計算>

第1問 $\boxed{5} + 16 + 8 = 29$

第2問 $33 - \boxed{7} - \boxed{13} = 13$

第3問 $\boxed{31} - 14 + \boxed{10} = 27$

第4問 $3 \times \boxed{6} + 18 = 36$

第5問 $28 \div 4 + \boxed{17} = 24$

P7 <ことわざ穴埋めクイズ>

第1問 ②海

第2問 ③焼いて

第3問 ③腹

P8 <観光地クイズ>

三保の松原● ●静岡県

首里城● ●北海道

知床国立公園● ●沖縄県

(音羽村)清水寺● ●宮城県

巖島神社● ●京都府

松島● ●広島県

● ●

● ●

● ●

● ●

● ●

● ●

P9 <魚の難読クイズ>

第1問 タラ

第2問 フリ

第3問 キス

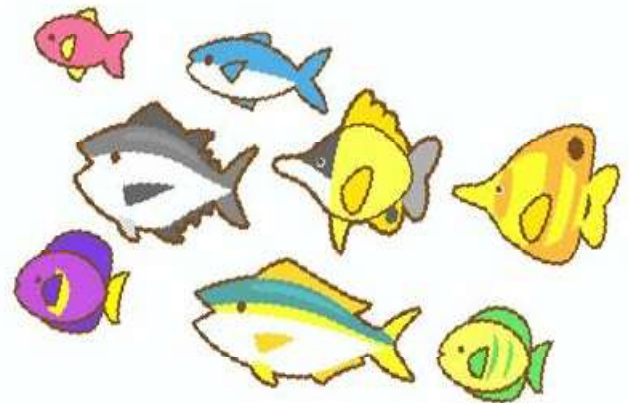
第4問 ウナギ

第5問 カツオ

第6問 マグロ

第7問 アジ

第8問 フナ



P10 <花に関する難読クイズ>

第1問 アジサイ



第2問 カスミノウ

第3問 オシロイバナ

第4問 クチナシ



第5問 コスモス

第6問 シャクヤク

第7問 ツツジ



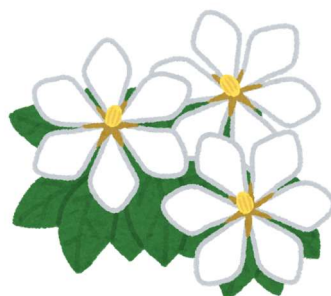
第8問 ハコベ

第9問 ナズナ

第10問 イグサ



第11問 サボテン



P12 <ためになる雑学クイズ>

第1問 ③酢

水と酢を1 : 1で割ったものを
スプレーボトルに入れて鏡に吹きか
け、その鏡にペーパータオルを貼り付
け放置すると綺麗になる！

第2問 ①片手で重いものを持つ

おなかに力がはいるから！

第3問 ②お湯に入れる

50度くらいのお湯に5分間入れ、
取り出した後に1時間くらい放置
する！

車椅子の貸出し

ケガ、通院、旅行等により、急に車椅子が必要になった方に対して、無料で最長3か月間、車椅子の貸し出しを行っています。



車両の貸出し

車椅子に乗ったまま乗り込める車両の貸し出しを行っています。

旅行や通院など外出する際にご利用してください。(車両:スペースア)

利用方法

利用には事前に登録していただく必要があります。

貸出料は無料ですが、走行距離に応じて燃料費のご負担をいただきます。



心配ごと相談所

誰に相談してよいかわからない方や、誰かに話を聞いてもらいたい方など、お気軽にご相談できる相談所を市内6か所で開催しています。

予約の必要はありませんので、直接会場にお越しください。

日程については、「社協だより(はんどtoはんど)」及びホームページで確認してからお気軽にお越しください。

坂戸市社会福祉協議会 会員募集！

～皆さんの会費が福祉のまちづくりへ～

地域福祉の推進を図るため、様々な事業を展開しています。

*車椅子貸出事業 *障害者等移送車貸出事業 *法人後見事業

*心配ごと相談所 *ボランティア・市民活動センター *坂戸保育園の運営

*障害者等相談支援センターしゃきよう *障害者就労支援センター

※このほか、「福祉のまちづくり」に向けた様々な活動を行っています。

ホームページ : <http://sakadoshakyou.jp/index.html>



この脳トシ問題集『つくつく便』は、介護予防に活用していただくため、筑波大学附属坂戸高等学校の皆さんが作成してくれました。

**次回第22号は
6月に発行を
予定しております。
お楽しみに♪**



<問合せ先>

坂戸市社会福祉協議会

坂戸市石井2327-6

☎049-283-1597