1月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **いちごの日**
  「いち（1）ご（5）」の語呂合せ。
- **囲碁の日**
  日本棋院が提唱。
- **紬（つむぎ）の日**
  名瀬市（現 奄美市）で1978（昭和53）年から実施。

いちごの日にちなんで「いちごクイズ」

【第1問】いちごの表面のつぶつぶ。じつは何でしょう？
① 種　② 皮　③ 実（果実）

【第2問】農林水産省の統計では、いちごは何に分類されるでしょう？
① 果物　② 野菜　③ 花

【第3問】いちごは、何の仲間（何科）の植物でしょう？
① イチゴ科　② ウリ科　③ バラ科

【第4問】いちごの花は、何色でしょう？
① 白　② 赤　③ 黄色

【第5問】いちごの収穫量が50年以上も日本一の県は、どこでしょう？
① 栃木県　② 福岡県　③ 長崎県

【第6問】いちごに多くふくまれる栄養はどれでしょう？
① カルシウム　② ビタミンC　③ たんぱく質

今日の体操「いちご摘み体操」（座ったまま）

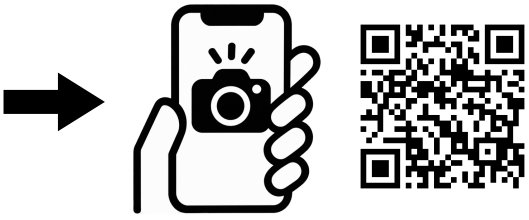
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② いちごを摘む（左右10回ずつ）
親指と人さし指で、目の前のいちごをそっとつまむしぐさをして、胸の前のかごに入れます。つぶさないように、やさしく。

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：赤いものなら手を上げる
スタッフが食べものの名前を言います。赤いものなら両手を上げ、赤くないものならひざをポンとたたきましょう（例：「トマト」→手を上げる、「バナナ」→ひざ）。

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