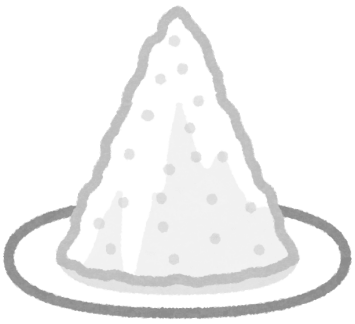
1月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **塩の日**
1569（永禄11）年、武田信玄と交戦中の上杉謙信が、武田方の領民が今川氏によって塩を絶たれていることを知り、この日、越後の塩を送ったとされている。

● **鏡開き**
正月に年神様に供えた鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事。

● **蔵開き**
商売をする家で、新年初めて蔵を開き、商売繁盛を祈る。

● **樽酒の日**
奈良県の長龍酒造が2009年に制定。

塩の日にちなんで「塩のクイズ」

【第1問】日本では、塩をおもに何から作ってきたでしょう？
① 海の水　② 岩　③ 木の灰

【第2問】お風呂の水（真水）と海の水。体が浮きやすいのはどちら？
① お風呂の水　② 海の水　③ どちらも同じ

【第3問】塩のつぶを虫めがねで見ると、どんな形でしょう？
① 星の形　② まるい形　③ サイコロの形

【第4問】塩の賞味期限は、どうなっているでしょう？
① 1年　② 3年　③ 表示しなくてよい

【第5問】「手塩にかけて育てる」とは、どんな意味でしょう？
① 自分で世話をして大切に育てる　② きびしく育てる　③ 塩味で育てる

【第6問】大人の男性が1日にとる食塩の目標量は、どれくらいでしょう？
① 3グラム未満　② 7.5グラム未満　③ 15グラム未満

今日の体操「鏡開き体操」（座ったまま）

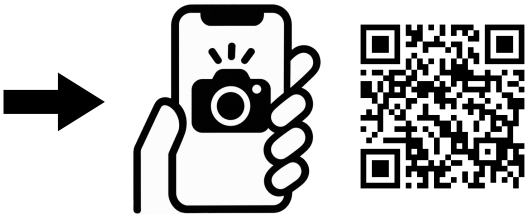
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 木づちを振り下ろす（20回）
両手で木づちを持ったつもりで、頭の上から前へ振り下ろします。振り下ろすときに「よいしょ！」と声を出しましょう。

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：かけ声と手拍子
足踏みをしながら聞きます。スタッフが「よいしょ！」と言ったら手を1回、「よいしょ、よいしょ！」と言ったら手を2回たたきましょう。

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