1月12日 今日は何の日クイズ



お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

今日は何の日

● **桜島の日**
1914年のこの日、鹿児島県の桜島で、史上最大の大噴火が始った。

● **スキーの日**
スポーツ用品メーカー・ミズノの直営店・エスポートミズノが1994（平成6）年に制定。

● **いいにんじんの日**
高麗人参が健康にいい事をアピールすることが目標。





桜島の日にちなんで「鹿児島県クイズ」

【第1問】大正3年の大噴火で、島だった桜島はどうなったでしょう？
① 2つに割れた　② 海にしずんだ　③ 大隅半島と陸続きになった

【第2問】東京・上野の西郷隆盛の銅像。連れている犬の名前は？
① ハチ　② ツン　③ シロ

【第3問】さつまいもの「さつま（薩摩）」は、今のどこのことでしょう？
① 鹿児島県　② 宮崎県　③ 熊本県

【第4問】1543年、鹿児島県の種子島に伝わったものは何でしょう？
① お茶　② 鉄砲　③ 眼鏡

【第5問】世界一大きい（重い）大根といわれるのは、どれでしょう？
① 練馬大根　② 守口大根　③ 桜島大根

【第6問】鹿児島で「つけあげ」と呼ばれる食べものは何でしょう？
① さつま揚げ　② かき揚げ　③ からあげ

今日の体操「スキー体操」（座ったまま）

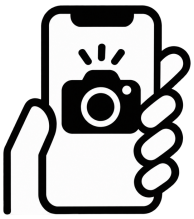
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ストックをつく（左右10回ずつ）
両手でストックを持ったつもりで、体の横から後ろへ「グッ」と押します。押すときに、少し前かがみになります。

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：ゲレンデを滑る
両手を前に出したまま、スタッフが「右！」と言ったら体を右へ、「左！」と言ったら左へかたむけます。スタッフがときどき反対を指さすので、言葉のほうに合わせましょう。

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