1月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **アーモンドの日**
カリフォルニア・アーモンド協会が2008（平成20）年に制定。

● **電子メールの日**
電子メッセージング協議会（現在のEジャパン協議会）が1994年に制定。

● **八甲田山の日**
1902年のこの日、八甲田山へ雪中行軍に出かけた兵士210名が遭難した。

● **ワンツースリーの日**
「123」で「ワンツースリー」とよむ語呂合せ。

アーモンドの日にちなんで「ナッツクイズ」

【第1問】アーモンドの1日の目安といわれる量は、何粒くらいでしょう？
① 5粒　② 23粒　③ 100粒

【第2問】アーモンドを世界でいちばん多く作っている国は？
① アメリカ　② 中国　③ ブラジル

【第3問】アーモンドの花は、何の花によく似ているでしょう？
① ひまわり　② チューリップ　③ 桜

【第4問】アーモンドに特に多くふくまれる栄養はどれでしょう？
① ビタミンC　② ビタミンD　③ ビタミンE

【第5問】落花生（ピーナッツ）の実は、どこにできるでしょう？
① 木の枝　② 土の中　③ 葉のうら

【第6問】落花生の生産が日本一の県は、どこでしょう？
① 千葉県　② 北海道　③ 沖縄県

今日の体操「ワンツースリー体操」（座ったまま）

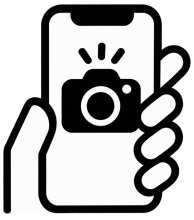
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② かむ力の体操（20回）
口を閉じたまま、奥歯をぐっとかみしめて、ゆるめます。ほおに手をあてると、動くのが分かります。

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：ワン・ツー・スリー
スタッフが「1」と言ったら手をたたき、「2」でひざをたたき、「3」で両手を上げます。スタッフは順番をばらばらにして、だんだん早く言いましょう。

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