2月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **琉球王国建国記念の日**
  沖縄県観光事業協同組合が制定。
- **テレビ放送記念日**
- **京都市電開業記念日**
- **ニオイの日**
  P&G「ファブリーズ暮らし快適委員会」が2000（平成12）年に制定。



琉球王国建国記念の日にちなんで「沖縄の長寿クイズ」

【第1問】琉球王国の王さまが住んでいたお城は？
① 大阪城　② 熊本城　③ 首里城

【第2問】沖縄の言葉「ぬちぐすい」の意味は？
① 命の薬　② 海の宝　③ 家の守り

【第3問】ゴーヤーチャンプルーの「チャンプルー」とは？
① 混ぜこぜ　② 炒める　③ 苦い

【第4問】沖縄料理の「ミミガー」は、ぶたのどこ？
① 足　② 耳　③ しっぽ

【第5問】沖縄の言葉「なんくるないさ」の意味は？
① ありがとう　② なんとかなるさ　③ がんばれ

【第6問】お祝いの最後に、両手を頭の上でひらひらさせて踊るのは？
① エイサー　② 盆踊り　③ かちゃーしー

今日の体操「においの体操」（座ったまま）

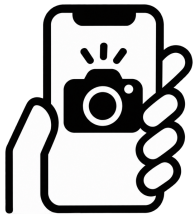
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 鼻から深く吸う（10回）
においをかぐように、鼻からゆっくり深く吸います。口から細く長く吐きます。

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：においの思い出
足踏みをしながら、スタッフが「みかん」「線香」「雨」など、においのあるものを1つ言います。
そのにおいで思い出すことを答えましょう（例：線香→お盆のお墓参り）。

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