2月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **海苔の日**
全国海苔貝類漁業協同組合連合会が1966（昭和41）年に制定し、翌年から実施。

● **抹茶の日**
愛知県の西尾市茶業振興協議会が西尾茶創業120年を記念して制定。

● **ブログの日**
サイバーエージェントが制定。

● **お風呂の日**
千葉県我孫子市に事務局を置き、日本のお風呂文化をユネスコの世界無形文化遺産登録にと活動する一般社団法人「HOT JAPAN」が制定。

海苔の日にちなんで「海苔（のり）クイズ」

【第1問】江戸の名物として名前が広まった海苔は「○○のり」？
① 浅草　② 銀座　③ 上野

【第2問】海苔を数える単位「1帖（じょう）」は何枚？
① 5枚　② 10枚　③ 20枚

【第3問】おにぎりを巻くとき、外側にするとよいといわれる面は？
① つやつやの面　② ざらざらの面　③ 表も裏もない

【第4問】有明海（ありあけかい）の海苔で知られ、長く生産日本一だった県は？
① 千葉県　② 兵庫県　③ 佐賀県

【第5問】新しい海苔がとれはじめる「旬（しゅん）」の季節は？
① 夏　② 秋　③ 冬

【第6問】桃屋（ももや）の海苔のつくだ煮といえば？
① ごちそうさま　② ごはんですよ　③ いただきます

今日の体操「2月といえば体操」（座ったまま）

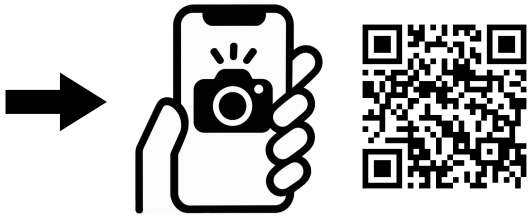
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② お茶をたてる（左右20回）
茶せんを持ったつもりで、ひじは動かさず、手首だけを細かく前後に「しゃかしゃか」と動かします。右手20回、左手20回。

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：指を折って「2月といえば」
足踏みをしながら、指を1本折るたびに「2月といえば」で思いつくものを1つ言います（例：節分、バレンタイン、雪）。5つ言えたら、反対の手でもう5つ。

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