2月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **【福井県】ふるさとの日**
  福井県が1982（昭和57）年に制定。
- **北方領土の日**
  日本政府が1981（昭和56）年に制定。
- **フナの日**
  茨城県古河市の古河鮒甘露煮組合が2001（平成13）年に制定。
- **長野の日（オリンピックメモリアルデー）**
  日本青年会議所北陸信越地区長野ブロック協議会が1998（平成10）年に制定。





福井県ふるさとの日にちなんで「福井県クイズ」

【第1問】福井県の鯖江市（さばえし）で、さかんに作られているものは？
① 腕時計　② めがねのフレーム　③ かさ

【第2問】福井県で、化石がたくさん見つかっている生きものは？
① マンモス　② クジラ　③ 恐竜

【第3問】「越前（えちぜん）がに」は、何というカニのオス？
① タラバガニ　② ズワイガニ　③ 毛ガニ

【第4問】福井県では、水ようかんをおもにいつ食べる？
① 春　② 夏　③ 冬

【第5問】若狭（わかさ）の魚を京都へ運んだ道は「○街道」？
① 鯖（さば）　② 鮭（さけ）　③ 鯛（たい）

【第6問】福井名物の「越前そば」。上にのせるものは？
① 大根おろし　② 天ぷら　③ とろろ

今日の体操「めがね体操」（座ったまま）

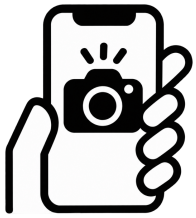
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 目のまわりをやさしく押す（3周）
人さし指で、まゆの下のふち、目の下のほね、こめかみの順に、気持ちいいくらいの力で5秒ずつ押します。これを3周。

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：遠く・近くを見ながら数える
人さし指を顔の前に立てて指先を見て、つぎに窓の外など遠くを見ます。これをくり返しながら、みんなで1から20まで声に出して数えましょう。

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

答え 2月7日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



福井県ふるさとの日にちなんで「福井県クイズ」

【第1問】福井県の鯖江市（さばえし）で、さかんに作られているものは？

① 腕時計　②めがねのフレーム　③ かさ

鯖江市は、国内で作られるめがねフレームの9割以上を生産する産地です。明治時代、冬の農家の仕事として始まったといわれます。

【第2問】福井県で、化石がたくさん見つかっている生きものは？

① マンモス　② クジラ　③恐竜

勝山市には「福井県立恐竜博物館」があります。「フクイラプトル」など、福井の名前がついた恐竜もいます。

【第3問】「越前（えちぜん）がに」は、何というカニのオス？

① タラバガニ　②ズワイガニ　③ 毛ガニ

福井でとれるズワイガニのオスを「越前がに」と呼びます。メスは「せいこがに」と呼ばれ、小ぶりで、おなかの卵が人気です。

【第4問】福井県では、水ようかんをおもにいつ食べる？

① 春　② 夏　③冬

ほかの地域では夏のお菓子ですが、福井では冬にこたつで食べるのが定番。平たい箱に入った、甘さひかえめの水ようかんです。

【第5問】若狭（わかさ）の魚を京都へ運んだ道は「〇街道」？

①鯖（さば）　② 鮭（さけ）　③ 鯛（たい）

サバに塩をして運ぶと、京都に着くころにちょうどよい味になったといわれます。「京は遠ても十八里」という言葉も残っています。

【第6問】福井名物の「越前そば」。上にのせるものは？

①大根おろし　② 天ぷら　③ とろろ

辛みのある大根おろしと、かつお節・ねぎをのせて食べる「おろしそば」です。福井の人がとても好きな食べものです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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