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）

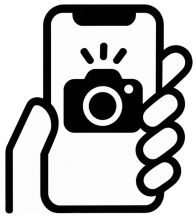
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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