2月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **わんこそば記念日**
岩手県名物のわんこそばの元祖・発祥の地とされる岩手県花巻市で「わんこそば全日本大会」を運営する「わんこそば全日本大会運営委員会」が制定。

● **建国記念の日**
建国をしのび、国を愛する心を養う国民の祝日。

● **文化勲章制定記念日**
1937（昭和11）年のこの日、文化勲章令が定められ、文化の発展に優れた業績をあげた各界の人に文化勲章が贈られることになった。

● **万歳三唱の日**
1889（明治22）年のこの日、帝国憲法発布の記念式典で、初めて万歳三唱が行われた。



わんこそば記念日にちなんで「岩手県クイズ」

【第1問】岩手県の広さは、都道府県で何番目？
① 1番目　② 2番目　③ 5番目

【第2問】わんこそばの「わんこ」とは？
① 小さな犬　② おわん　③ 少しずつ

【第3問】盛岡の「三大麺（めん）」に入らないものは？
① じゃじゃ麺　② 冷麺　③ ちゃんぽん

【第4問】平泉にある、金色のお堂で知られるお寺は？
① 中尊寺　② 延暦寺　③ 東大寺

【第5問】岩手県出身の宮沢賢治が書いた物語は？
① 銀河鉄道の夜　② 坊っちゃん　③ 雪国

【第6問】南部鉄器（なんぶてっき）で、とくに知られるものは？
① ガラスのコップ　② 竹のかご　③ 鉄びん

今日の体操「わんこそば体操」（座ったまま）

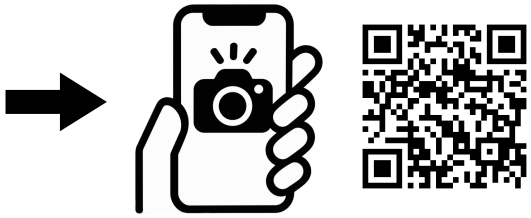
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② おわんを差し出す（左右10回）
おわんを持ったつもりで、片手を前へすっと差し出し、胸へもどします。ひじをしっかりのばして、しっかり曲げます。右手10回、左手10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：数えながら「ごっくん」
おわんを差し出しながら、「1杯、2杯…」と声に出して数えます。5杯ごとに、あごを軽く引いて、つばを「ごっくん」と飲みこみましょう。20杯まで。

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