2月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **聖バレンタインデー**
西暦269年のこの日、兵士の自由結婚禁止政策に反対したバレンタイン司教が、時のローマ皇帝の迫害により処刑された。

● **ふんどしの日**
日本ふんどし協会が2011年に制定。

● **煮干の日**
全国煮干協会が1994（平成6）年5月に制定。

バレンタインデーにちなんで「チョコレートクイズ」

【第1問】チョコレートの原料は？
① 大豆　② カカオ豆　③ コーヒー豆

【第2問】チョコレートは、もともとどんな形で口にされていた？
① 飲みもの　② 焼き菓子　③ 薬の粉

【第3問】昔の中南米で、カカオ豆は何として使われていた？
① お金　② 肥料　③ 燃料

【第4問】カカオ豆がいちばん多くとれる国は？
① ガーナ　② コートジボワール　③ ブラジル

【第5問】ホワイトチョコレートが白いのは、なぜ？
① 漂白（ひょうはく）している
② 牛乳をたくさん入れる
③ カカオの茶色い部分を使わない

【第6問】日本で、女性からチョコを贈る習慣が広まったきっかけは？
① ローマの習慣　② アメリカの習慣　③ 日本のお菓子会社の宣伝

今日の体操「ハート体操」（座ったまま）

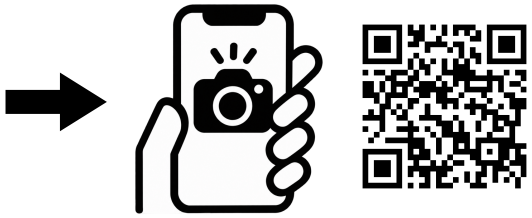
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 両手でハートをつくる（10回）
胸の前で両手の指先を合わせてハートの形を作ります。息を吸いながら両手を大きく横へ開いて胸を広げ、吐きながらもどします。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：ありがとうを渡す
チョコレートを両手で持ったつもりで、となりの方へ「いつもありがとう」と言って差し出します。受け取った方は「ありがとう」と答え、次の方へ渡します。一周まわしましょう。

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