2月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

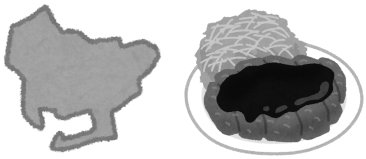


今日は何の日

● **中部国際空港開港記念日**
2005年のこの日、愛知県常滑市沖に中部国際空港（愛称 セントレア）が開港した。

● **天使の囁きの日**
北海道幌加内町の「天使の囁きを聴く会」が1994年に制定。

● **千切り大根（切干大根）の日**
広島県福山市の乾燥食品メーカー・こだま食品が2010年に制定。



中部国際空港開港記念日にちなんで「愛知県クイズ」

【第1問】名古屋城の屋根の上で光る、金色のかざりは？
① 金のつる　② 金のしゃちほこ　③ 金のほうおう

【第2問】徳川家康が生まれた城は？
① 名古屋城　② 岡崎城　③ 大阪城

【第3問】愛知県でよく使われる、大豆だけで作る色の濃いみそは？
① 白みそ　② 麦みそ　③ 豆みそ

【第4問】名古屋名物「ひつまぶし」に使う魚は？
① さんま　② ぶり　③ うなぎ

【第5問】名古屋の喫茶店で、朝の飲みものにトーストなどがつくサービスは？
① モーニング　② ランチ　③ ディナー

【第6問】ものづくりがさかんな愛知県。工業製品の出荷額は全国何位？
① 1位　② 5位　③ 10位

今日の体操「大根切り体操」（座ったまま）

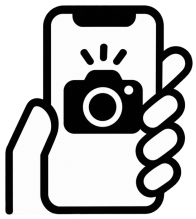
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大根を切る（左右20回）
片手を「猫の手」にして大根を押さえ、もう片方の手で包丁を持ったつもりで「トントン」と20回刻みます。手を入れかえてもう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：干す・たたむ
スタッフが「干す！」と言ったら両手を頭の上へ大きく広げ、「たたむ！」と言ったら胸の前で小さくたたむしぐさをします。順番はばらばら、だんだん早く。

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