2月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

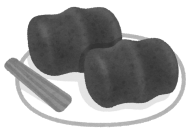
● **松阪牛の日（毎月19日）**
千葉県船橋市に本社を置き、全国で松阪牛を通信販売する株式会社やまとダイニングが制定。

● **万国郵便連合加盟記念日**
1877（明治10）年のこの日、日本が、郵便の国際機関・万国郵便連合（UPU）に加盟した。

● **プロレスの日**

● **強制収容を忘れない日**
1942（昭和17）年のこの日、ルーズベルト大統領の命令により、アメリカ在住の日系人11万2千人が強制収容所へ転住させられた。





松阪牛の日にちなんで「三重県クイズ」

【第1問】「松阪牛」の、地元での正式な読み方は？
① まつざかぎゅう　② まつさかぎゅう　③ まつさかうし

【第2問】伊勢神宮では、何年に一度お社（やしろ）を建てかえる？
① 5年　② 20年　③ 50年

【第3問】赤福餅のあんこの3本の筋は、何を表している？
① 五十鈴川（いすずがわ）の流れ　② 山の形　③ 波の形

【第4問】世界で初めて真珠の養殖に成功した、鳥羽の人は？
① 御木本幸吉　② 豊田佐吉　③ 渋沢栄一

【第5問】三重県にある、忍者の里として有名なのは？
① 甲賀（こうか）　② 伊賀（いが）　③ 風魔（ふうま）

【第6問】伊勢うどんの特徴は？
① 細くてかたい　② 平たくてうすい　③ 太くてやわらかい

今日の体操「空手チョップ体操」（座ったまま）

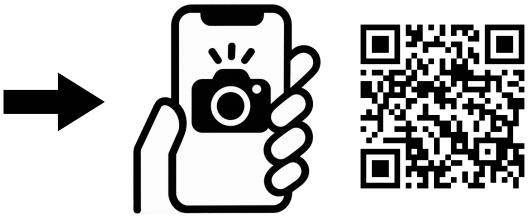
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 空手チョップ（左右10回）
手を刀のようにまっすぐのばし、ななめ上から下へ「はっ！」と声を出して振り下ろします。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：「スリー」で止まる
チョップを続けながら、スタッフが「ワン、ツー、スリー！」と数えます。「スリー」でぴたりと止まって両手を上げましょう。スタッフはときどき「ワン、ツー」で止めるので、つられないように。

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