2月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **【愛媛県】県政発足記念日**
1873（明治6）年のこの日、石鉄県と神山県が合併して愛媛県が誕生した。

● **世界社会正義の日**
2008（平成20）年の国連総会で制定。

● **旅券の日**
外務省が1998（平成10）年に制定。

● **交通事故死ゼロを目指す日**
日本政府が「生活安心プロジェクト」の一環として2008（平成20）年から実施。



愛媛県の県政発足記念日にちなんで「愛媛県クイズ」

【第1問】夏目漱石が、松山を舞台に書いた小説は？
① 坊っちゃん　② 吾輩は猫である　③ こころ

【第2問】道後温泉は、ある鳥が足の傷をいやしたのが始まりという伝説。その鳥は？
① つる　② しらさぎ　③ からす

【第3問】「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」を詠んだ、松山生まれの人は？
① 松尾芭蕉　② 小林一茶　③ 正岡子規

【第4問】今治市（いまばりし）が日本一の産地として知られるものは？
① タオル　② めがね　③ かさ

【第5問】しまなみ海道で、愛媛県とつながっているのは？
① 岡山県　② 広島県　③ 山口県

【第6問】愛媛県の昔の国の名前は？
① 土佐（とさ）　② 讃岐（さぬき）　③ 伊予（いよ）

今日の体操「見得を切る体操」（座ったまま）

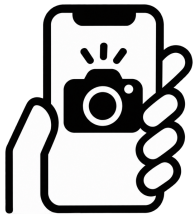
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 見得を切る（左右3回）
片手をななめ前へぐっと突き出し、もう片方の手はひざの上。突き出した手のほうへ顔を向けて、3秒止まります。息は止めずに。

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：見得と手拍子
スタッフが「よっ！」と言ったら見得を切り、「ぱっ！」と言ったら手を1回たたきます。似た音なので、よく聞き分けましょう。だんだん早くなります。

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