2月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **富士山の日**
  山梨県河口湖町が2001（平成13）年12月に、静岡県が2009（平成21）年12月に制定。
- **天皇誕生日**
  天皇の誕生日を祝う国民の祝日。
- **税理士記念日**
- **ふろしきの日**
  京都ふろしき会が制定。

富士山の日にちなんで「富士山クイズ」

【第1問】富士山の高さは？
① 3,276m　② 3,776m　③ 4,776m

【第2問】夏のあいだだけ、富士山の頂上で開くのは？
① 郵便局　② 病院　③ 交番

【第3問】富士山の8合目から上は、だれのものとされている？
① 国　② 静岡県と山梨県　③ 浅間大社（せんげんたいしゃ）

【第4問】女性が富士山に自由に登れるようになったのは？
① 明治時代　② 大正時代　③ 昭和時代

【第5問】記録に残る、富士山の最後の噴火は？
① 室町時代　② 江戸時代　③ 明治時代

【第6問】「冨嶽三十六景（ふがくさんじゅうろっけい）」を描いた浮世絵師は？
① 歌川広重　② 喜多川歌麿　③ 葛飾北斎

今日の体操「富士山体操」（座ったまま）

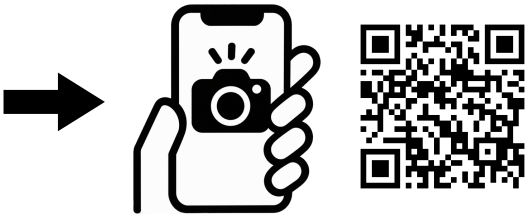
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 富士山をつくる（5回）
両手を頭の上で合わせて山の形を作ります。そこからゆっくり両手を横へ下ろし、大きなすそ野を描きます。5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：ふろしき結び
ふろしきの両はしを持ったつもりで、スタッフが「結ぶ！」と言ったらひざの上でぎゅっと結ぶしぐさ、「ほどく！」と言ったらほどくしぐさをします。順番はばらばらです。

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