2月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **深良用水完成の日（ふから）**
1670（寛文10）年のこの日、日本の土木史上重要な意味を持つ深良用水（箱根用水）が完成した。

● **夕刊紙の日**



深良用水完成の日にちなんで「神奈川県クイズ」

【第1問】深良用水（ふからようすい）は、どこの湖の水を引いた用水？
① 芦ノ湖　② 山中湖　③ 琵琶湖

【第2問】鎌倉の大仏は、何でできている？
① 木　② 石　③ 銅

【第3問】黒船のペリーが来たのは、今の神奈川県のどこ？
① 浦賀　② 下田　③ 函館

【第4問】横浜・神戸とならぶ「日本三大中華街」。もう一つは？
① 札幌　② 長崎　③ 福岡

【第5問】お正月の箱根駅伝は、何日に行われる？
① 1月1日　② 1月2日と3日　③ 1月7日

【第6問】横浜の崎陽軒（きようけん）の駅弁といえば？
① 峠の釜めし　② ますのすし　③ シウマイ弁当

今日の体操「新聞読み体操」（座ったまま）

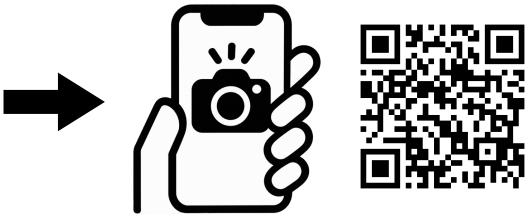
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② あごを引いて背をのばす（10回）
あごを軽く引き、頭のてっぺんを天井から引っぱられるように背すじをのばして5秒。ゆるめて、またのばします。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：見出しをくり返す
足踏みをしながら、スタッフが新聞の見出しのような短い言葉を言います（例：「横浜の中華街に行列」）。みんなで声をそろえてくり返し、「どこの話？」と聞かれたら「横浜！」と答えましょう。

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