3月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **サンゴの日**
「さん（3）ご（5）」の語呂合せと、珊瑚が3月の誕生石であることから。

● **ミスコンの日**
1908（明治41）年のこの日、時事新報社が全国から「良家の淑女」を対象に写真を募集し、その審査結果を公表した。

● **スチュワーデスの日**



サンゴの日にちなんで「サンゴと沖縄クイズ」

【第1問】サンゴは、何のなかま？
① 植物　② 動物　③ 石

【第2問】宝石になる赤いサンゴがとれることで有名な県は？
① 北海道　② 高知県　③ 長野県

【第3問】沖縄の言葉「めんそーれ」の意味は？
① いらっしゃいませ　② ありがとう　③ さようなら

【第4問】沖縄の屋根や門にいる守り神「シーサー」のもとになった動物は？
① 獅子（しし）　② 犬　③ ねこ

【第5問】沖縄が日本に復帰したのは？
① 昭和27年　② 昭和39年　③ 昭和47年

【第6問】沖縄でよく食べる野菜「ゴーヤー」の別の名前は？
① かぼちゃ　② へちま　③ にがうり

今日の体操「海の体操」（座ったまま）

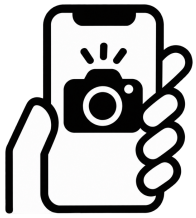
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 波にゆられる（20回）
両手を胸の前に出し、手首をやわらかく使って、波のようにゆらゆら。右から左へ、左から右へ。力を抜くのがコツです。

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：カチャーシー
両手を頭の上に上げ、手のひらをひらひら返しながら足踏みします。スタッフが「ストップ！」と言ったら止まり、「カチャーシー！」で再開。腕が上がらない人は胸の高さで。

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