3月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **緑の供養日**
  観葉植物レンタル業のNSBコーポレーションが制定。
- **記念切手記念日**
- **関門国道トンネル開通記念日**
  1958（昭和33）年のこの日、下関・門司間の海底道路トンネルである関門国道トンネルが開通した。
- **雑穀の日**
  日本雑穀協会が制定。

緑の供養日にちなんで「植物を育てるクイズ」

【第1問】鉢植えの水やりの基本は？
① 毎日たっぷり　② 土が乾いたらたっぷり　③ 週に1回少しだけ

【第2問】チューリップは、ふつう何を植えて育てる？
① 球根　② 種　③ 葉っぱ

【第3問】食べたあとの豆苗（とうみょう）の根を水につけておくと？
① もう一度のびて食べられる　② 花がさく　③ すぐにかれる

【第4問】部屋で植物を育てるのに、向いている場所は？
① 暗い押し入れ　② エアコンの風が当たる所　③ レースのカーテンごしの窓辺

【第5問】じょうろに1リットルの水を入れると、水の重さは？
① 約100グラム　② 約1キロ　③ 約10キロ

【第6問】英語の「緑の指（グリーン・フィンガー）」はどんな人？
① 手が緑色の人　② 植物が苦手な人　③ 植物を育てるのが上手な人

今日の体操「土いじり体操」（座ったまま）

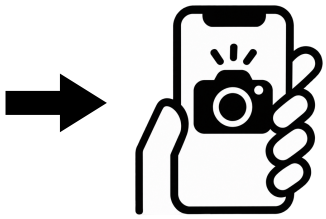
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 土を混ぜる（左右10回ずつ）
シャベルを持ったつもりで、目の前の土をぐるぐる大きく混ぜます。右まわり10回、左まわり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：種まき・水やりゲーム
スタッフが「種！」と言ったら指先で小さな種をつまんで置くしぐさ、「水！」と言ったらじょうろを持ったつもりで腕をのばし左右にふります。足踏みしながら、ばらばらに言います。

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

答え 3月9日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

緑の供養日にちなんで「植物を育てるクイズ」

【第1問】鉢植えの水やりの基本は？

① 毎日たっぷり　②土が乾いたらたっぷり　③ 週に1回少しだけ

植物をからす原因で多いのが、水のやりすぎ。根がくさってしまいます。土の表面が乾いたら、鉢の底から流れ出るくらいたっぷりと。これが基本です。

【第2問】チューリップは、ふつう何を植えて育てる？

①球根　② 種　③ 葉っぱ

チューリップは秋に球根を植えると、春に花が咲きます。種からも育ちますが、花が咲くまで何年もかかります。富山県や新潟県は、球根づくりがさかんです。

【第3問】食べたあとの豆苗（とうみょう）の根を水につけておくと？

①もう一度のびて食べられる　② 花がさく　③ すぐにかれる

豆の上の芽を少し残して切り、根を水につけておくと、1週間から10日ほどでまたのびてきます。水は毎日とりかえて。収穫はもう一度までにするのが安心です。

【第4問】部屋で植物を育てるのに、向いている場所は？

① 暗い押し入れ　② エアコンの風が当たる所　③レースのカーテンごしの窓辺

多くの植物は、やわらかい日の光が好きです。エアコンの風が直接当たると、葉が乾いていたみやすくなります。ときどき鉢の向きをかえると、まっすぐ育ちます。

【第5問】じょうろに1リットルの水を入れると、水の重さは？

① 約100グラム　②約1キロ　③ 約10キロ

水1リットルは約1キロ。2リットル入りのじょうろなら2キロです。水やりは、持つ・運ぶ・かたむけるがそろった、りっぱな運動になります。

【第6問】英語の「緑の指（グリーン・フィンガー）」はどんな人？

① 手が緑色の人　② 植物が苦手な人　③植物を育てるのが上手な人

植物を育てるのが上手な人を、イギリスでは「緑の指を持つ人」といいます。アメリカでは「緑の親指」。まわりに、そんな方はいらっしゃいますか。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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