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）

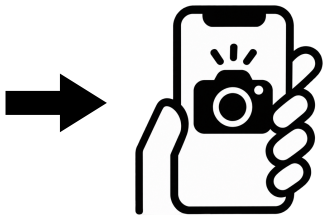
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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