3月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **佐渡の日**
  佐渡観光協会が1998（平成10）年に制定。
- **東京都平和の日**
  東京都が1990（平成2）年に、「東京都平和の日条例」で制定。
- **農山漁村婦人の日**
  農林水産省婦人・生活課が1988（昭和63）年に制定。
- **チベット民族蜂起記念日**
  1959年のこの日、チベットの首都ラサで中国共産党政府の抑圧に反撥して民衆暴動が勃発した。



佐渡の日にちなんで「佐渡と新潟県クイズ」

【第1問】佐渡で江戸時代からほり出された、有名な鉱物は？
① 石炭　② 金　③ 塩

【第2問】佐渡で、野生にかえす取り組みが続いている鳥は？
① ツル　② コウノトリ　③ トキ

【第3問】佐渡で生まれた民謡は？
① 佐渡おけさ　② ソーラン節　③ 炭坑節

【第4問】佐渡の小木（おぎ）で、観光客も乗れる丸い舟は？
① 屋形船　② たらい舟　③ いかだ

【第5問】新潟県を流れる、日本でいちばん長い川は？
① 利根川　② 石狩川　③ 信濃川

【第6問】新潟県のお米として、とくに有名な品種は？
① コシヒカリ　② ササニシキ　③ あきたこまち

今日の体操「田んぼ体操」（座ったまま）

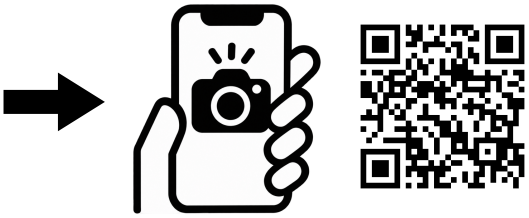
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 稲を刈る（左右10回ずつ）
片手で稲をつかみ、もう片方の手でかまを持ったつもりで、根もとをサッと刈ります。右手10回、左手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：数を聞いて田植え
足踏みをしながら、スタッフが「2本！」「3本！」と数を言います。言われた数だけ、親指・人さし指・中指で苗をつまんで、前へさしこむしぐさをします。

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