3月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **青函トンネル開業記念日**
1988（昭和63）年のこの日、青函トンネルを通るJR津軽海峡線が開業した。

● **新選組の日**
東京都日野市観光協会が制定。

● **サンドイッチデー**
1が3で挟まれている（サンド1＝サンドイッチ）ことから。

● **漁業法記念日**
1949（昭和24）年のこの日、現行の「漁業法」が施行された。





青函トンネル開業記念日にちなんで「青森県クイズ」

【第1問】青函トンネルの「函」は、どこの町の名前から？
① 函館　② 箱根　③ 八戸

【第2問】青函トンネルの長さは、およそ何キロ？
① 約5キロ　② 約54キロ　③ 約540キロ

【第3問】青森市の夏祭りといえば？
① 阿波おどり　② 祇園祭　③ ねぶた祭

【第4問】青森県が生産量日本一の果物は？
① みかん　② もも　③ りんご

【第5問】マグロの一本釣りで知られる、本州のいちばん北の町は？
① 大間町　② 焼津市　③ 気仙沼市

【第6問】青森県と秋田県にまたがる、ブナの森の世界遺産は？
① 屋久島　② 白神山地　③ 知床

今日の体操「トンネル体操」（座ったまま）

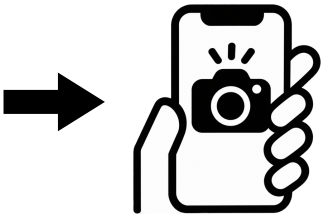
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② トンネルをくぐる（10回）
両手を頭の上で組んで大きなアーチを作り、体を右へ、左へゆっくりかたむけます。10回。肩が痛い人は、手を頭にのせて。

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：トンネルを掘る
つるはしを持ったつもりで、両手を頭の上から前へふり下ろします。1回で1メートル掘れます。みんなで「1メートル、2メートル」と数え、10メートルで「開通！」とバンザイ。

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13日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



青函トンネル開業記念日にちなんで「青森県クイズ」

【第1問】青函トンネルの「函」は、どこの町の名前から？

① 函館　② 箱根　③ 八戸

「青」は青森、「函」は北海道の函館。本州と北海道を、津軽海峡の海の底でつないでいます。今は北海道新幹線も通っています。

【第2問】青函トンネルの長さは、およそ何キロ？

① 約5キロ　② 約54キロ　③ 約540キロ

全長は53.85キロ。そのうち約23キロが海の底です。いちばん深いところでは、海面から240メートルも下を通っています。

【第3問】青森市の夏祭りといえば？

① 阿波おどり　② 祇園祭　③ ねぶた祭

大きな武者人形などの灯ろう「ねぶた」を引いて、町をねり歩きます。まわりでは「ハネト」と呼ばれる人たちが、「ラッセラー」のかけ声で跳ねおどります。

【第4問】青森県が生産量日本一の果物は？

① みかん　② もも　③ りんご

青森県のりんごは、全国の約6割をしめます。「ふじ」「つがる」「王林」など品種もいろいろ。寒さと、昼と夜の気温の差が、甘いりんごを育てるといわれます。

【第5問】マグロの一本釣りで知られる、本州のいちばん北の町は？

① 大間町　② 焼津市　③ 気仙沼市

下北半島の先にある大間町は、本州のいちばん北のはし。津軽海峡でとれる「大間のマグロ」は、お正月の初競りで高い値がつくことで知られています。

【第6問】青森県と秋田県にまたがる、ブナの森の世界遺産は？

① 屋久島　② 白神山地　③ 知床

白神山地には、人の手がほとんど入っていないブナの森が広がります。平成5年、屋久島といっしょに、日本で最初の世界自然遺産になりました。

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