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）

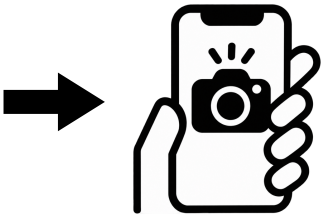
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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