3月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **国立公園指定記念日**
- **財務の日**
  財務コンサルティング会社の株式会社財務戦略が制定。

国立公園指定記念日にちなんで「国立公園クイズ」

【第1問】日本の国立公園は、いくつある？

① 10あまり　② 30あまり　③ 100あまり

【第2問】外に出て日光をあびると、体の中で作られる栄養は？

① 鉄分　② ビタミンD　③ ビタミンC

【第3問】華厳（けごん）の滝や中禅寺湖がある国立公園は？

① 日光　② 十和田八幡平　③ 伊勢志摩

【第4問】ミズバショウで知られ、木道を歩いてめぐる湿原の国立公園は？

① 上高地　② 阿蘇　③ 尾瀬

【第5問】樹齢数千年といわれる「縄文杉」がある島は？

① 佐渡島　② 淡路島　③ 屋久島

【第6問】伊勢神宮のまわりに広がる国立公園は？

① 伊勢志摩　② 吉野熊野　③ 山陰海岸

今日の体操「外出の準備体操」（座ったまま）

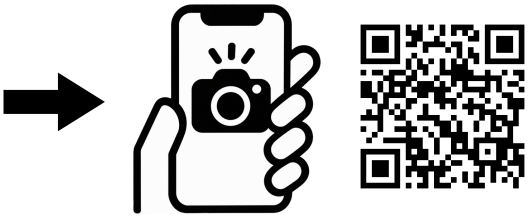
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足首を回す（各10回）
かかとを床につけたまま、つま先で大きく円をかきます。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：でこぼこ道を歩く
足踏みをしながら、スタッフが「段差！」と言ったらひざを高く、「坂道！」ならゆっくり大きく、「砂利道！」なら小さく速く足踏みします。合図を変えながら1分間。

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16日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



国立公園指定記念日にちなんで「国立公園クイズ」

【第1問】日本の国立公園は、いくつある？

① 10あまり　② 30あまり　③ 100あまり

令和6年に北海道の「日高山脈襟裳十勝（ひだかさんみゃくえりもとかち）国立公園」が指定され、35か所になりました。陸地の広さで日本一の国立公園です。

【第2問】外に出て日光をあびると、体の中で作られる栄養は？

① 鉄分　② ビタミンD　③ ビタミンC

ビタミンDは、日光をあびると体の中でつくられます。カルシウムを骨にとりこむのを助けるので、骨のためにも大事です。窓ごしでなく、外の光にあたりましょう。

【第3問】華厳（けごん）の滝や中禅寺湖がある国立公園は？

① 日光　② 十和田八幡平　③ 伊勢志摩

栃木県などにまたがる日光国立公園には、高さ約100メートルの華厳の滝や中禅寺湖があります。修学旅行で行った方も多いのではないでしょうか。

【第4問】ミズバショウで知られ、木道を歩いてめぐる湿原の国立公園は？

① 上高地　② 阿蘇　③ 尾瀬

尾瀬は福島・栃木・群馬・新潟の4県にまたがる湿原です。春から初夏に白いミズバショウが咲き、「夏の思い出」の歌でも親しまれています。

【第5問】樹齢数千年といわれる「縄文杉」がある島は？

① 佐渡島　② 淡路島　③ 屋久島

鹿児島県の屋久島にある大きな杉で、樹齢は2000年以上とも7000年ともいわれます。屋久島は「月に35日雨が降る」といわれるほど、雨の多い島です。

【第6問】伊勢神宮のまわりに広がる国立公園は？

① 伊勢志摩　② 吉野熊野　③ 山陰海岸

三重県の伊勢志摩国立公園には、伊勢神宮の森や、真珠の養殖で知られる英虞湾（あごわん）などがあります。昭和21年、戦後はじめて指定された国立公園です。

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 →

© 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