3月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **連子鯛の日**
  山口県下関市の下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会が2010年に制定。
- **世界結核デー**
  世界保健機関が1997年に制定。
- **マネキン記念日**
- **壇ノ浦の戦いの日**
  1185（元暦2）年のこの日、長州沖の壇ノ浦で、源義経が率いる源氏軍が平家軍を破り、平家一門が滅亡した。

連子鯛の日にちなんで「お魚クイズ」

【第1問】連子鯛（れんこだい）は、体の色から別名何と呼ばれる？
① 赤鯛　② 黄鯛　③ 黒鯛

【第2問】下関（しものせき）では、ある魚を「ふく」と呼びます。その魚は？
① タイ　② フグ　③ タコ

【第3問】タイの体の中にある、タイの形をした骨を何と呼ぶ？
① 鯛の鯛　② 鯛の子　③ 鯛の守り

【第4問】大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」はどれでしょう？
① サンマ　② アジ　③ ブリ

【第5問】ことわざ「腐っても鯛」の意味はどれでしょう？
① よいものは古くなっても値打ちがある
② 早く食べないともったいない
③ 見た目より味が大切

【第6問】魚へんに「弱い」と書く「鰯」。何と読むでしょう？
① さば　② あじ　③ いわし

今日の体操「マネキン体操」（座ったまま）

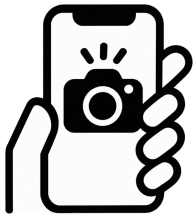
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② マネキンのポーズ（左右3回ずつ）
右手を上に、左手を横にのばして、3つ数えるあいだ止まります。つぎは左右を入れかえます。

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：足踏みお魚リレー
足踏みをしながら、順番に魚の名前を1つずつ言っていきます（例：タイ→サバ→アジ→イワシ）。
同じ魚が出ても大丈夫。思いつかないときは「パス」でOKです。

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