3月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



今日は何の日

● **さくらの日**

日本さくらの会が1992（平成4）年に制定。

● **世界演劇の日**

ユネスコの外郭団体である国際演劇協会（ITI）が制定。

さくらの日にちなんで「桜クイズ」

【第1問】気象庁が「開花」とするのは、標本木（ひょうほんぼく）に何輪咲いたとき？

① 1～2輪　② 5～6輪　③ 半分くらい

【第2問】東京の桜の標本木がある場所は、どこでしょう？

① 上野公園　② 靖国神社　③ 皇居

【第3問】日本三大桜のひとつ「三春滝桜（みはるたきざくら）」がある県は？

① 福島県　② 奈良県　③ 鹿児島県

【第4問】ことわざ「花より〇〇」。〇〇に入るのはどれでしょう？

① お酒　② お茶　③ 団子

【第5問】さくらんぼの生産が日本一の県はどこでしょう？

① 青森県　② 長野県　③ 山形県

【第6問】塩づけの桜の花にお湯をそそいだ、お祝いの席の飲みものは？

① 桜湯　② 甘酒　③ 麦茶

今日の体操「桜ひらひら体操」（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 花びらひらひら（5回）

両手をゆっくり頭の上まで上げます。指をひらひら動かしながら、左右にゆらして下ろします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

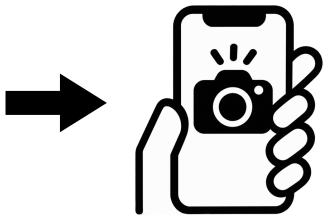
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：春のものリレー

足踏みをしながら、順番に春の花や春の食べものを1つずつ言います（例：桜→たんぽぽ→いちご→たけのこ）。思いつかないときは「パス」で大丈夫です。

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