3月28日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **三ツ矢サイダーの日**
アサヒ飲料が制定。

● **シルクロードの日**
1900年のこの日、スウェーデンの探検家・地理学者のスウェン・ヘディンによって、廃虚になっていたシルクロードの古代都市・楼蘭が発見された。

● **三つ葉の日**
「み（3）つ（2）ば（8）」の語呂合せ。

三ツ矢サイダーの日にちなんで「サイダーと飲みものクイズ」

【第1問】三ツ矢サイダーのはじまりは、天然の炭酸水を詰めた「〇〇水」。〇〇は？
① 平野　② 六甲　③ 富士

【第2問】「サイダー」という言葉は、もとは何という意味？
① あわ　② レモン水　③ りんごのお酒

【第3問】「ラムネ」の名前は、何という飲みものがなまったもの？
① ミネラル　② レモネード　③ ラム酒

【第4問】「初恋の味」のキャッチフレーズで知られる飲みものは？
① ヤクルト　② カルピス　③ ラムネ

【第5問】3月28日は「三つ葉の日」でもあります。三つ葉は何の仲間？
① セリ　② キャベツ　③ ネギ

【第6問】「ラムネ」と「サイダー」。いちばんのちがいは何でしょう？
① 味　② 色　③ びんの栓（せん）

今日の体操「お花見弁当体操」（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 お弁当を広げる（5回）
両手を胸の前で合わせ、お弁当のふたを開けるように、左右へ大きく広げます。

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：お弁当のおかずリレー
足踏みをしながら、順番にお弁当のおかずを1つずつ言います（例：卵焼き→からあげ→たこウインナー→おにぎり）。同じものが出ても大丈夫です。

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