3月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **マリモ記念日**
1952（昭和27）年のこの日、北海道阿寒湖のマリモが国の特別天然記念物に指定された。

● **作業服の日**
作業服などを販売する川口市の「まいど屋」が制定。



マリモ記念日にちなんで「北海道クイズ」

【第1問】マリモは、何の仲間でしょう？
① コケ　② 藻（も）　③ キノコ

【第2問】阿寒湖のマリモは、大きいものでどのくらいになる？
① 約3センチ　② 約10センチ　③ 30センチ以上

【第3問】「北海道」の名づけ親といわれる人はだれでしょう？
① 伊能忠敬　② 松浦武四郎　③ 坂本龍馬

【第4問】北海道の広さは、日本全体のどのくらいでしょう？
① 約5分の1　② 約3分の1　③ 約2分の1

【第5問】昭和25年、「さっぽろ雪まつり」で最初に雪像を作ったのは？
① 中学生と高校生　② 自衛隊　③ プロの彫刻家

【第6問】本州と北海道を結ぶ、海の底を通るトンネルは？
① 関門トンネル　② 丹那トンネル　③ 青函トンネル

今日の体操「手先いきいき体操」（座ったまま）

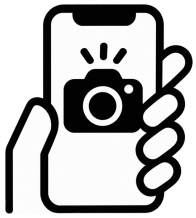
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② グーパー体操（10回）
両手を前にのばし、グーとパーを大きくくり返します。なれたら、右がグーのとき左はパーにしてみましょう。

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：指おり北海道
足踏みしながら、北海道の名物を1つ言うたびに指を1本ずつ折ります（例：メロン、カニ、ラーメン…）。両手の10本が折れたらおしまいです。

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