4月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □



今日は何の日

● **日本橋開通記念日**
1911年のこの日、東京の日本橋が木橋から石橋に架け替えられた。

● **いんげん豆の日**
1673（延宝元）年のこの日、いんげん豆を日本に齎したとされる隠元禅師が亡くなった。

● **ペルー日本友好の日**
ペルー政府が1989年8月20日に制定。

● **みずの日**
京都市の清水寺を始めとする全国の「清水寺」で作る「全国清水寺ネットワーク」が1998年に制定。

日本橋開通記念日にちなんで「日本橋と街道クイズ」

【第1問】日本橋のまん中にある、日本の道路のスタートの印は？
① 一里塚　② 日本国道路元標　③ 道祖神

【第2問】東海道を日本橋から歩く旅。終点の京都にある橋は？
① 三条大橋　② 五条大橋　③ 渡月橋

【第3問】街道には1里ごとに「一里塚」がありました。1里はおよそ？
① 約400メートル　② 約4キロ　③ 約40キロ

【第4問】日本橋の欄干（らんかん）にある、つばさのある像は？
① 麒麟　② かっぱ　③ たぬき

【第5問】日本橋の上を通る首都高速道路。いま進んでいる工事は？
① 2階建てにする　② こわして公園にする　③ 道路を地下に移す

【第6問】東海道を旅する弥次さん喜多さんの、おもしろい物語は？
① 奥の細道　② 坊っちゃん　③ 東海道中膝栗毛

今日の体操「木になりきり体操」（座ったまま）

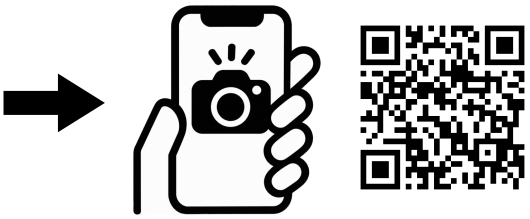
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 枝を広げる（5回）
両うでを左右にゆっくり広げて、大きくのびます。3つ数えたら、ゆっくり下ろします。

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：木の実ポトン数あそび
足踏みをしながら、スタッフが数を言います。その数だけ、両手をパッと開いて上から下へ「ポトン！」と下ろしましょう（例：「2」→ポトン、ポトン）。

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