4月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **あんぱんの日**
1875（明治8）年のこの日、明治天皇が水戸邸の下屋敷を訪れる際に、木村屋のあんぱんが出された。

● **地雷に関する啓発および地雷除去支援のための国際デー**
国連が2006年に制定した国際デー。

● **交通反戦デー**
1989年のこの日、東京都の交通遺児を励ます会が交通反戦大会を開き、この日を「交通反戦デー」とすることを決めた。

● **トランスジェンダーの日**
1999年2月に性同一性障害者の自助グループ・TSとTGを支える人々の会が制定。

あんぱんの日にちなんで「あんぱんとあんこクイズ」

【第1問】あんぱんの生地は、ある和菓子をヒントに作られました。それは？
① 酒まんじゅう　② 大福　③ せんべい

【第2問】あんぱんのまん中に、春らしい彩りとしてのせるものは？
① 梅の花　② 桜の花の塩漬け　③ 菊の花

【第3問】食べる八重桜の花漬け。国内でいちばんの産地は何県？
① 神奈川県　② 奈良県　③ 青森県

【第4問】あんこの材料の小豆（あずき）。全国の9割以上をつくるのは？
① 京都府　② 岡山県　③ 北海道

【第5問】アンパンマンを生み出したのは、だれでしょう？
① 手塚治虫　② 長谷川町子　③ やなせたかし

【第6問】甘いあんこが広く食べられるようになったのは、何が広まってから？
① しょうゆ　② 砂糖　③ 牛乳

今日の体操「楽器なりきり体操」（座ったまま）

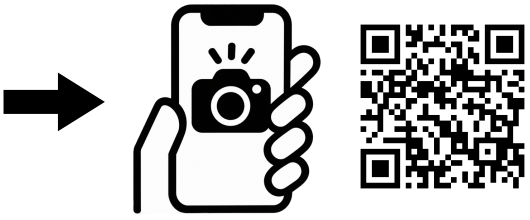
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 太鼓をたたく（10回）
両手をグーにして、太鼓をたたくように上下に動かします。「ドン、ドン」と声も出しましょう。

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：ドレミで指折り
みんなで「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」と声に出しながら、1音ごとに指を1本ずつ折ります（ド＝親指、レ＝人さし指…）。慣れたら、反対の手でもやりましょう。

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