4月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **しろの日**
兵庫県姫路市が1991年に、日本三大名城の一つ姫路城を中心とした市の復興の為に制定。

● **新聞をヨム日**
日本新聞協会販売委員会が2003年に制定。

● **北極の日**
1909年のこの日、アメリカ海軍の軍人ロバート・ピアリーが、世界で初めて北極点に到達した。

● **コンビーフの日**

しろの日にちなんで「日本のお城クイズ」

【第1問】名古屋城の天守の屋根で光る、金色のかざりは？
① 金のしゃちほこ　② 金の鶴　③ 金の亀

【第2問】大阪城を最初に建てたのは、だれでしょう？
① 織田信長　② 豊臣秀吉　③ 徳川家康

【第3問】いまの大阪城天守閣（昭和6年）は、何のお金で建て直された？
① 国のお金　② 市民の寄付　③ 外国のお金

【第4問】熊本城を築いた武将は、だれでしょう？
① 加藤清正　② 伊達政宗　③ 武田信玄

【第5問】江戸城のあとには、いま何があるでしょう？
① 東京駅　② 上野動物園　③ 皇居

【第6問】長野県の松本城。天守のかべで目立つ色は？
① 白　② 赤　③ 黒

今日の体操「お城探検体操」（座ったまま）

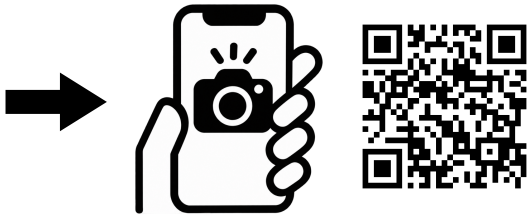
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 石垣をよじ登る（10回）
両手をかわりばんこに、上へ上へとのばします。高い石垣をよじ登るつもりで。

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：数だけ「ドーン！」
足踏みをしながら、スタッフが言う数だけ、片手を前にのばして「ドーン！」と言います（例：「2」→ドーン、ドーン）。左右の手をかわりばんこに使いましょう。

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