4月9日 今日は何の日クイズ

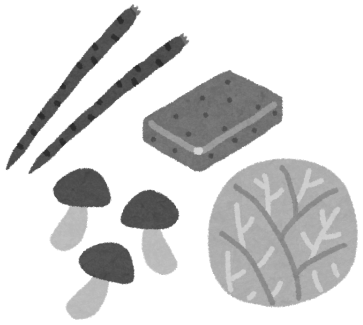
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **食と野菜ソムリエの日**
  日本ベジタブル＆フルーツマイスター協会が制定。
- **大仏の日**
  752（天平勝宝4）年のこの日、奈良・東大寺の大仏開眼供養が行われた。
- **左官の日**
  日本左官業組合連合会が制定。
- **反核燃の日**
  青森県労働組合が制定。



食と野菜ソムリエの日にちなんで「野菜の名前クイズ」

【第1問】「かぼちゃ」の名前は、どこの国の名前から？
① カナダ　② カンボジア　③ カメルーン

【第2問】「じゃがいも」の「じゃが」は、どこの町の昔の名前から？
① ジャカルタ　② シンガポール　③ マニラ

【第3問】トマトが日本に来たころ、どのように使われていた？
① 薬　② 染めもの　③ ながめて楽しむ

【第4問】野菜の色のもと「カロテン」。名前のもとになった野菜は？
① ピーマン　② かぼちゃ　③ にんじん

【第5問】じゃがいもの漢字「馬鈴薯（ばれいしょ）」。何に似ているから？
① 馬の首の鈴　② お寺の鐘　③ 風鈴

【第6問】「さつまいも」の「さつま」は、いまの何県？
① 熊本県　② 鹿児島県　③ 宮崎県

今日の体操「大仏さまポーズ体操」（座ったまま）

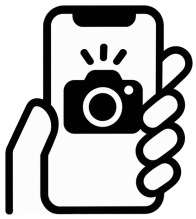
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 合掌（10回）
両手を胸の前で合わせ、手のひらを押し合ったまま、ゆっくり上下に動かします。

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：野菜なら右手、くだものなら左手
足踏みをしながら、スタッフが食べものの名前を言います。野菜なら右手を、くだものなら左手を上げましょう（例：「キャベツ」→右手、「みかん」→左手）。

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