4月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **駅弁の日**
  日本鉄道構内営業中央会が1993（平成5）年に制定。
- **女性の日（婦人の日）**
  労働省（現在の厚生労働省）が1949年に「婦人の日」として制定。
- **婦人参政記念日**
  1946年のこの日、戦後初の総選挙で初めて婦人参政権が行使され、39人の女性代議士が誕生した。
- **交通事故死ゼロを目指す日**
  日本政府が「生活安心プロジェクト」の一環として2008（平成20）年から実施。

駅弁の日にちなんで「駅弁クイズ」

【第1問】4月10日が駅弁の日なのは、「4」と「十」を合わせた字から。その字は？
① 弁　② 駅　③ 食

【第2問】横川駅（よこかわえき）の「峠の釜めし」。入れものは？
① 竹のかご　② 益子焼の土釜　③ 木の箱

【第3問】北海道の森駅の名物「いかめし」。いかのおなかの中身は？
① お米　② あんこ　③ そば

【第4問】富山名物の駅弁「ますのすし」。何の葉で包んでいる？
① 柿の葉　② 桜の葉　③ 笹の葉

【第5問】「峠の釜めし」で知られる横川駅は、何県にある？
① 長野県　② 群馬県　③ 新潟県

【第6問】「シウマイ弁当」の崎陽軒（きようけん）。どこの駅の駅弁屋さん？
① 名古屋駅　② 博多駅　③ 横浜駅

今日の体操「旅支度・駅弁体操」（座ったまま）

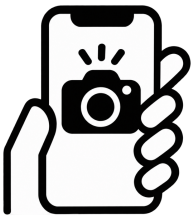
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 車窓から景色を見る（左右5回ずつ）
首をゆっくり右に向けて景色をながめ、正面にもどし、つぎは左へ。急がず、ゆっくり動かします。

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：県の名物あて
お箸でつまむまねをしながら、スタッフが言う県の名物の食べものを答えましょう（例：「北海道」→いかめし、じゃがいも）。思いつかない人は、好きなお弁当のおかずを言ってもOK。

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