4月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **喫茶店の日**
- **決闘の日**
  慶長17（1612）年旧暦4月13日、美作の浪人・宮本武蔵と細川家指南役・佐々木小次郎の決闘が、豊前小倉沖の無人島・巌流島（舟島）で行われた。
- **水産デー**
  大日本水産会（大水）が1933年5月に制定。
- **浄水器の日**
  浄水器協会が制定。

喫茶店の日にちなんで「喫茶店とコーヒークイズ」

【第1問】コーヒー豆を、世界でいちばん多く作っている国は？
① ブラジル　② イタリア　③ アメリカ

【第2問】全日本コーヒー協会が決めた「コーヒーの日」は？
① 4月1日　② 10月1日　③ 12月1日

【第3問】トーストやゆで卵がつく「モーニング」。発祥といわれる町がある県は？
① 大阪府　② 愛知県　③ 北海道

【第4問】喫茶店の定番「ナポリタン」。生まれたのはどこの国？
① イタリア　② アメリカ　③ 日本

【第5問】銀座の資生堂パーラー。はじまりは、どんなお店の一角？
① 本屋　② 呉服屋　③ 薬局

【第6問】明治21年に上野で開いた喫茶店「可否茶館（かひさかん）」。「可否」とは？
① コーヒー　② 紅茶　③ ココア

今日の体操「水泳なりきり体操」（座ったまま）

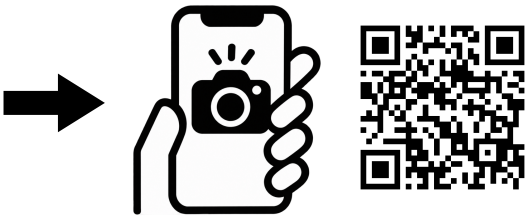
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② クロールで泳ぐ（20回）
両うでをかわりばんこに前へのばし、水をかくように大きく回します。

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：魚の名前で平泳ぎ
両うでを前から外へ広げて平泳ぎをしながら、順番に魚の名前を1つずつ言います（例：さば→あじ→まぐろ）。言えたら、みんなで「ひゅ～！」と両手を上へ。

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