4月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **オレンジデー**
  愛媛県の柑橘類生産農家が1994年に制定。
- **タイタニック号の日**
  1912年、豪華客船タイタニック号が北大西洋で氷山に衝突した日。
- **パートナーデー**
  佐賀県佐賀市が1998年に制定。
- **椅子の日**
  日付は「よい（4）いす（14）」（良い椅子）と読む語呂合わせから。

オレンジデーにちなんで「みかん・かんきつクイズ」

【第1問】「温州みかん」。名前は中国の地名ですが、生まれたとされるのは？
① 中国　② 日本　③ アメリカ

【第2問】江戸時代に、みかんといえば主にどれだった？
① 紀州みかん　② 伊予かん　③ デコポン

【第3問】七味唐辛子に入る、みかんの皮を干したものは？
① 山椒　② 陳皮　③ ごま

【第4問】ゆず湯に入る習わしがあるのは、どの日？
① 春分　② 夏至　③ 冬至

【第5問】かぼすの収穫量が、全国の9割以上をしめる県は？
① 徳島県　② 高知県　③ 大分県

【第6問】種のない温州みかん。江戸時代はきらわれたといわれます。なぜ？
① 縁起が悪いとされた　② すっぱかった　③ 皮がかたかった

今日の体操「海の波体操」（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 大波ざぶーん（左右3回ずつ）
両うでを大きく左右に広げ、体を右へかたむけて「ざぶーん！」。つぎは左へ。

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：「みかん」でパー！
両手でみかんの皮をむくまねをしながら、スタッフがかんきつの名前を言います。「みかん」と聞こえたときだけ、両手をパーにして上げましょう（例：「ゆず」→そのまま、「みかん」→パー！）。

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