4月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **なすび記念日**
冬春なす主産県協議会が制定。

● **職安記念日（ハローワークの日）**
1947年のこの日、それまでの職業紹介所が「公共職業安定所」と名前を改めた。

● **恐竜の日**
1923年のこの日、アメリカの動物学者ローイ・チャップマン・アンドルーズがゴビ砂漠へ向けて北京を出発した。

なすび記念日にちなんで「なすクイズ」

【第1問】なすの収穫量が、全国でいちばん多い県は？
① 宮崎県　② 熊本県　③ 高知県

【第2問】なすが生まれた（原産の）国はどこでしょう？
① インド　② イタリア　③ メキシコ

【第3問】お盆にかざる、なすで作る動物は？
① 馬　② 牛　③ 犬

【第4問】大阪・泉州（せんしゅう）の「水なす」。ほかのなすとのちがいは？
① 白い色　② とげがない　③ 生でも食べやすい

【第5問】ことわざ「秋なすは○○に食わすな」。○○に入るのは？
① 孫　② 嫁　③ 猫

【第6問】なすの中身は、ほとんどが何でできている？
① 水　② 油　③ でんぷん

今日の体操「恐竜なりきり体操」（座ったまま）

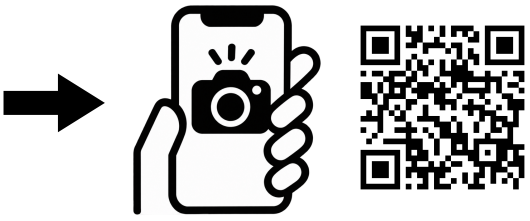
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 翼竜のはばたき（10回）
両うでを左右に大きく広げ、ゆっくり上下に動かします。肩が痛くない高さで。

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：むらさきなら「ガオー！」
足踏みをしながら、スタッフが野菜の名前を言います。むらさき色の野菜なら両手を胸の前で恐竜ポーズにして「ガオー！」、ほかの野菜なら手を1回たたきます（例：「なす」→ガオー！、「きゅうり」→パチ）。

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