4月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **植物学の日**
  文久2（1862）年旧暦4月24日、植物分類学者の牧野富太郎が高知県佐川町の豪商の家に生まれた。
- **日本ダービー記念日**
- **しぶしの日**
  2006年1月1日に合併により誕生した鹿児島県志布志市が制定。

植物学の日にちなんで「ふしぎな植物クイズ」

【第1問】世界一大きな花といわれる「ラフレシア」。どんなにおい？
① あまいお菓子のにおい　② レモンのにおい　③ くさった肉のにおい

【第2問】ラフレシアの花が咲いているのは、どれくらい？
① 数日ほど　② 1か月ほど　③ 1年ほど

【第3問】牧野富太郎（まきの とみたろう）が名前をつけた植物は、およそ何種類？
① 15種類　② 150種類　③ 1500種類

【第4問】牧野富太郎をモデルにした、NHKの朝ドラは？
① おしん　② らんまん　③ あまちゃん

【第5問】サボテンのトゲは、もとは何が変わったもの？
① 根　② 葉　③ 花

【第6問】たんぽぽの綿毛（わたげ）は、何のためにある？
① 種を遠くへ飛ばすため　② 虫を呼ぶため　③ 水をためるため

今日の体操「のびのび植物体操」（座ったまま）

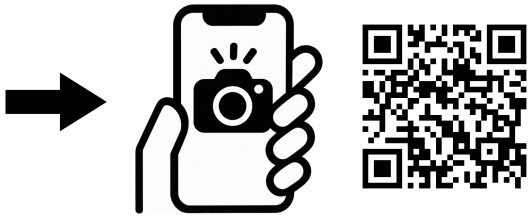
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 種から芽が出る（5回）
両手を胸の前で組んで体を小さく丸め（種）、ゆっくり両手を上へのばし（芽）、上で手のひらを開きます（花）。肩が痛い方は胸の高さまで。

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：花と根っこ
スタッフが「花！」と言ったら両手を上へ、「根っこ！」と言ったら両手を下へ下ろし、足の裏で床をぐっと押します。ばらばらの順で10回。

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