# 5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

- **伊達巻の日**
  厚焼き卵などの寿司具を製造する千日総本社が制定。
- **ゴルフ場記念日**

## 伊達巻の日にちなんで「伊達巻と伊達政宗クイズ」

**【第1問】伊達巻に入っているのは、卵と何でしょう？**
① 豆腐　② 小麦粉　③ 魚のすり身

**【第2問】伊達巻のぎざぎざもようをつける、太い竹のすだれは？**
① のれん　② 鬼（おに）すだれ　③ よしず

**【第3問】おせちの伊達巻。巻物の形に似ていることから、こめられた願いは？**
① 学問や習いごとが身につく　② お金がたまる　③ 背がのびる

**【第4問】「独眼竜（どくがんりゅう）」と呼ばれた戦国武将はだれ？**
① 織田信長　② 伊達政宗　③ 武田信玄

**【第5問】伊達政宗のかぶとの前についている、大きな飾りの形は？**
① 太陽　② 星　③ 三日月

**【第6問】「伊達男」「伊達めがね」の「伊達」は、どんな意味でしょう？**
① 見えをはって、はでにする　② まじめで正直　③ けちでしまり屋

## 今日の体操「伊達巻き体操」（座ったまま）

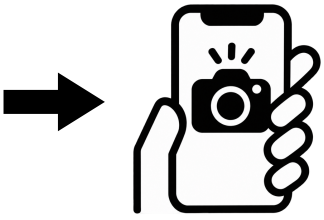
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② くるくる巻く（20回ずつ）**
両手を胸の前に出し、ひじから先で前向きにくるくる回します。20回まわしたら、逆向きに20回まわしましょう。

**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：右は巻く、左はおし出す**
右手は胸の前でくるくる回し、左手は前へおし出してはもどします。これを同時に10回。できたら左右を入れかえて10回。つられて同じ動きになっても大丈夫です。


**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