5月28日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **花火の日**
1733（享保18）年のこの日、隅田川で水神祭りの川開きが行われ、慰霊を兼ねた花火が打ち上げられた。

● **ゴルフ記念日**
スポーツ用品メーカー・ミズノの直営店・エスポートミズノが1994年に制定。

● **3000本記念日**
1980年のこの日、ロッテオリオンズの張本勲選手が日本プロ野球史上初の通算3000本安打を記録した。

花火の日にちなんで「花火の雑学クイズ」

【第1問】まるい打ち上げ花火。横から見ると、どんな形に見える？
① まるい　② 平べったい　③ 三角

【第2問】大きな「尺玉（しゃくだま）」の花火。空で開くと直径はおよそ？
① 約30メートル　② 約300メートル　③ 約3キロ

【第3問】線香花火の火花のうつりかわり。最後のしずかな火花の名前は？
① 牡丹（ぼたん）　② 松葉　③ 散り菊

【第4問】日本三大花火大会の一つ。新潟県で開かれるのはどこ？
① 諏訪湖　② 隅田川　③ 長岡

【第5問】打ち上げ花火の「光」と「ドーン」という音。先に届くのは？
① 光　② 音　③ 同時

【第6問】打ち上げ花火の玉の外側（玉皮）は、何でできているでしょう？
① 鉄　② 紙　③ ガラス

今日の体操「打ち上げ花火体操」（座ったまま）

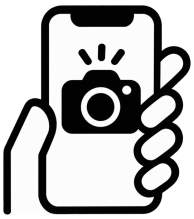
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 花火をひらく（15回）
両手をにぎっておなかの前にそろえ、「ヒュ～」と言いながらゆっくり上へ。「ドーン！」で両手をパッと開き、指をいっぱいに広げます。

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：色で開く場所を変える
スタッフが「赤！」と言ったら頭の上で、「青！」で胸の前で、「黄！」でひざの上で、両手をパッと開きます。ばらばらの順番で20回ほど続けましょう。

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