6月2日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



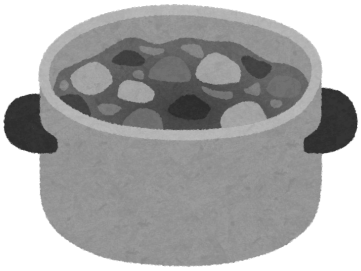
今日は何の日

● **横浜カレー記念日**
横濱カレーミュージアムが制定。

● **横浜港開港記念日・長崎港記念日**
1859（安政6）年のこの日、前年に締結された日米修好通商条約により、それまでの下田・箱館（現在の函館）のほか、神奈川（現在の横浜）・長崎の港が開港した。

● **路地の日**
長野県下諏訪町の「路地を歩く会」が、路地の良さを見直そうと制定。

● **裏切りの日**
1582（天正10）年のこの日、本能寺の変で、織田信長が明智光秀に裏切られて攻められ、本能寺で自害した。



横浜カレー記念日にちなんで「カレーライスクイズ」

【第1問】カレーは、どこの国を通って日本に伝わったでしょう？
① インド　② イギリス　③ 中国

【第2問】海上自衛隊では、毎週決まった曜日にカレーを食べます。何曜日？
① 月曜日　② 水曜日　③ 金曜日

【第3問】1968年（昭和43年）に発売された、市販のレトルトカレーは？
① ボンカレー　② ククレカレー　③ バーモントカレー

【第4問】カレーの黄色い色のもとになるスパイスは？
① こしょう　② シナモン　③ ターメリック（うこん）

【第5問】カレーに入れる定番の野菜、じゃがいも・にんじんと、あと1つは？
① なす　② たまねぎ　③ キャベツ

【第6問】残ったカレーの保存のしかたで、よいとされるのは？
① 小分けにして冷蔵庫へ　② 鍋のまま台所に置く　③ 鍋のままふたをして一晩

今日の体操「カレーづくり体操」（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 大鍋をかき混ぜる（左右20回ずつ）
両手で大きなおたまを持ったつもりで、体の前で大きな円をかくように混ぜます。20回混ぜたら、逆回りに20回。

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：合図で混ぜ方を変える
混ぜる動きを続けながら、合図を聞きます。スタッフが「止まれ！」と言ったらぴたりと止まり、「進め！」でまた混ぜ、「まわれ！」で逆回りに変えましょう。

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