6月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 ☐



今日は何の日

● **梅の日**
和歌山県田辺市の紀州田辺うめ振興協議会（紀州梅の会）が制定。

● **楽器の日**
全国楽器協会が1970年に制定。

● **邦楽の日**
東京邦楽器商協会（現 東京邦楽器商工業協同組合）が1985年に制定。

● **いけばなの日**
昔から、芸事は6歳の6月6日から始めると上達すると言われていることから。

梅の日にちなんで「梅干しクイズ」

【第1問】梅干しのすっぱさのもとは、次のうちどれでしょう？
① 乳酸　② 炭酸　③ クエン酸

【第2問】梅干しを赤く色づけるのに使う葉は、次のうちどれでしょう？
① 赤じそ　② よもぎ　③ 桜の葉

【第3問】夏に、漬けた梅を日に干すことを何というでしょう？
① 寒干し　② 土用干し　③ 陰干し

【第4問】ことわざ「梅干しと〇〇は古いほどよい」。〇〇に入るのは？
① 着物　② お金　③ 友だち

【第5問】「いい塩梅（あんばい）」の塩梅。もとは何のことでしょう？
① 塩と梅酢の味つけ　② 梅の花の咲きぐあい　③ 塩の値段

【第6問】梅の花が咲くのは、ふつう何月ごろでしょう？
① 11月ごろ　② 2月ごろ　③ 5月ごろ

今日の体操「梅ぼし顔体操」（座ったまま）

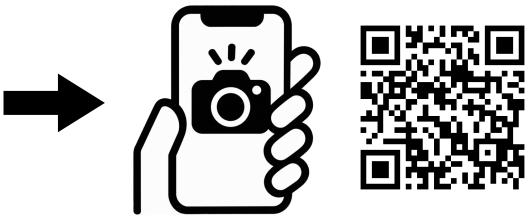
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② すっぱい顔・にっこり顔（10回）
梅干しを食べたつもりで、顔じゅうをぎゅーっとすぼめて3つ数えます。次に目も口も大きく開いて、にっこり3つ数えます。交互に10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：すっぱいもので手をたたく
スタッフが食べものの名前を言います。すっぱいもの（レモン・梅干し・お酢など）のときだけ、手を1回たたきましょう。バナナなら、たたきません。

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