6月15日 今日は何の日クイズ

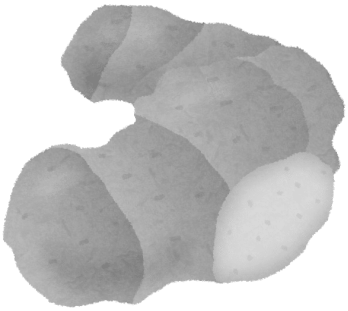
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **生姜の日**
  永谷園が2009年に制定。
- **信用金庫の日**
  全国信用金庫協会が制定。
- **米百俵デー**
  新潟県長岡市が1996年に制定。
- **千葉県民の日**
  千葉県が1984年に制定。



生姜の日にちなんで「しょうがクイズ」

【第1問】しょうがは昔、何と呼ばれていたでしょう？
① はじかみ　② たかのつめ　③ あおじそ

【第2問】お寿司屋さんで、しょうがの甘酢漬けを何と呼ぶでしょう？
① アガリ　② ガリ　③ ムラサキ

【第3問】牛丼や焼きそばにのせる、赤いしょうがは何でしょう？
① ガリ　② 新しょうが　③ 紅しょうが

【第4問】ふだん食べているしょうがは、植物のどの部分でしょう？
① 実　② 地下のくき　③ 葉

【第5問】関西で夏に飲まれる「冷やしあめ」に入っている香りのものは？
① ミント　② ゆず　③ しょうが

【第6問】しょうがの生産量がいちばん多い都道府県はどこでしょう？
① 高知県　② 青森県　③ 北海道

今日の体操「体をあたためる体操」（座ったまま）

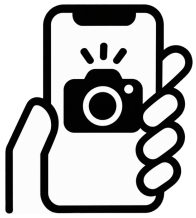
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手と足のグーパー（30回）
両手をグー・パーと大きく開いたり閉じたりします。同時に、足の指もぎゅっとにぎって開きます。手と足いっしょに30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：右手グー・左足パー
右手をグーにしたら、左足の指はパー。次は右手パー・左足グー。スタッフの「かえて！」の合図で入れかえます。ゆっくり20回。目で見ながらでOK。

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