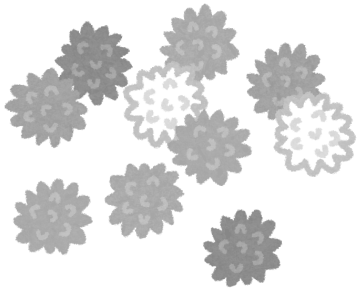
6月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **和菓子の日**
全国和菓子協会が1979年に制定。

● **アフリカの子供の日**
アフリカ統一機構（現 アフリカ連合）が1991年に制定。

● **ケーブルテレビの日**
郵政省（現在の総務省）が1991年に制定。

● **無重力の日**
地下無重力実験センターが町内にあった北海道上砂川町が1991年3月に制定。

和菓子の日にちなんで「和菓子クイズ」

【第1問】金平糖（こんぺいとう）は、どこの国から伝わったお菓子でしょう？
① 中国　② ポルトガル　③ アメリカ

【第2問】ごはんを半分つぶすことから「半殺し」とも呼ばれる和菓子は？
① おはぎ　② だんご　③ ようかん

【第3問】春のお彼岸に食べる「ぼたもち」の名前は、何の花から？
① 梅　② 桜　③ 牡丹（ぼたん）

【第4問】京都で6月30日に食べる、三角形の和菓子は何でしょう？
① 若鮎（わかあゆ）　② 水無月（みなづき）　③ ちまき

【第5問】練りようかんを固めるのに使うものは、次のうちどれでしょう？
① 卵　② 片栗粉　③ 寒天

【第6問】和菓子の日は、昔の「嘉祥（かじょう）」という行事にちなみます。何をした日？
① お菓子を食べて健康を願う　② 米の豊作を祝う　③ 雨ごいをする

今日の体操「和菓子づくり体操」（座ったまま）

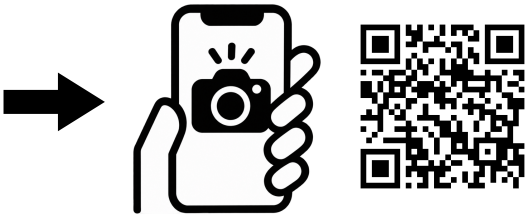
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② あんこを丸める（30回）
両手のひらを合わせ、そのあいだにあんこの玉があるつもりで、くるくると丸めます。手のひら全体を使って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：お菓子の名前で指折り
指を1本ずつ折りながら、和菓子の名前を1つずつ言います（例：大福、だんご、ようかん）。両手で10種類言えたら、次は指を開きながら洋菓子を10種類。

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