6月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **おにぎりの日**
  町内の遺跡で日本最古の「おにぎりの化石」が発見されたことから「おにぎりの里」として町起こしをしている石川県鹿西町（現 中能登町）が制定。
- **海外移住の日**
  国際協力事業団（JICA）が1966年に制定。
- **考古学出発の日**
  1877年のこの日、大森貝塚を発見・発掘したアメリカの動物学者、E.S.モース博士が来日した。
- **国際寿司の日（International Sushi Day）**
  制定した団体など詳細は不明だが、主に海外で祝われている記念日。

おにぎりの日にちなんで「おにぎりクイズ」

【第1問】「おにぎり」の、もう1つの呼び方は？
① おはぎ　② おむすび　③ おこわ

【第2問】石川県で見つかった「日本最古のおにぎり」。何時代のもの？
① 縄文時代　② 弥生時代　③ 江戸時代

【第3問】88歳のお祝いを「米寿（べいじゅ）」というのはなぜでしょう？
① 「米」の字が八十八に見えるから
② お米を88俵もらうから
③ 田植えの日だから

【第4問】昔話「おむすびころりん」で、穴に落ちたおむすびを食べたのは？
① タヌキ　② ウサギ　③ ネズミ

【第5問】おにぎりをにぎるとき、手を水でぬらして何をつけるでしょう？
① 塩　② 砂糖　③ 酢

【第6問】ごはんがいたみにくいといわれ、昔からおにぎりに入れられてきた具は？
① マヨネーズ　② 生たまご　③ 梅干し

今日の体操「おにぎり体操」（座ったまま）

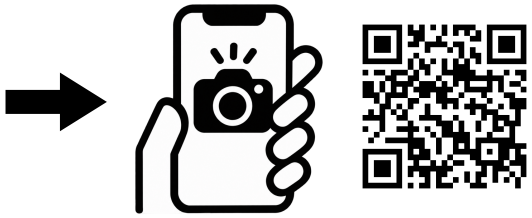
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② おにぎりをにぎる（30回）
両手でごはんを包むように合わせて、ぎゅっ、ぎゅっとにぎります。三角を作るつもりで向きを変えながら30回。にぎったら、手をいっぱいに開きます。

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：おにぎりの具言い足踏み
足踏みをしながら、順番におにぎりの具を1つずつ言います（例：梅→さけ→こんぶ→おかか）。前に出たものは言えません。出てこないときは「パス」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