6月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **京都府開庁記念日**
京都府が1985年に制定。

● **ベースボール記念日**
1846年のこの日、公式の記録に残る史上初の野球の試合がニュージャージー州で行われた。

● **朗読の日**
日本朗読文化協会が2001年に制定。

● **理化学研究所創設の日**
1917年のこの日、理化学研究所（理研）が、わが国で初めての基礎および応用研究を行う機関として、東京都文京区本駒込に設立された。



京都府開庁記念日にちなんで「京都府クイズ」

【第1問】京都に都（平安京）がうつされたのは、何年でしょう？
① 710年　② 794年　③ 1192年

【第2問】京都の金閣寺を建てたのは、だれでしょう？
① 足利義満　② 織田信長　③ 徳川家康

【第3問】京都の三大祭りに入らないのは、次のうちどれでしょう？
① 葵祭（あおいまつり）　② 祇園祭　③ 天神祭

【第4問】「清水（きよみず）の舞台から飛び降りる」の意味は？
① こわくてにげ出す　② 思い切って決める　③ あきらめる

【第5問】京都みやげ「八ツ橋」の、独特の香りのもとは？
① ゆず　② しょうが　③ ニッキ（シナモン）

【第6問】日本三景のうち、京都府にあるのはどれでしょう？
① 天橋立（あまのはしだて）　② 松島　③ 宮島

今日の体操「京の坂道体操」（座ったまま）

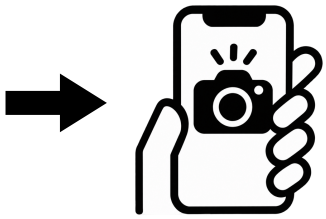
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **石段をのぼる（30歩）**
ももを高く上げて足踏みします。石段を1段ずつのぼるつもりで、上げたところで一瞬止めます。数えながら30歩。

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：京都の名所言い足踏み**
足踏みをしながら、順番に京都の名所を1つずつ言います（例：清水寺→金閣寺→嵐山）。思いつかなければ、行ったことのある観光地でもOKです。

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