6月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **ペパーミントの日**
ハッカが特産品の北海道北見市まちづくり研究会が1987（昭和62）年に制定。

● **世界難民の日（World Refugee Day）**
国連が2000（平成12）年12月に、それまでの「アフリカ難民の日」を改称して制定。

● **健康住宅の日**
健康住宅推進協議会（現在の日本健康住宅協会）が制定。

ペパーミントの日にちなんで「ミントとハッカのクイズ」

【第1問】ペパーミントの日が6月20日なのは、20日を何と読む語呂合わせ？
① ハッカ　② ニジュウ　③ ふたとお

【第2問】ハッカを漢字で書くと、次のうちどれでしょう？
① 白花　② 発火　③ 薄荷

【第3問】ミントのスーッとする香りのもとは、次のうちどれでしょう？
① カフェイン　② メントール　③ ビタミンC

【第4問】ミントは、何の仲間の植物でしょう？
① シソの仲間　② バラの仲間　③ キクの仲間

【第5問】ミントを庭に植えると、どうなりやすいでしょう？
① すぐかれる　② どんどん広がる　③ 花が咲かない

【第6問】歯みがき粉によく使われている香りは、次のうちどれでしょう？
① バニラ　② いちご　③ ミント

今日の体操「みどりの世話体操」（座ったまま）

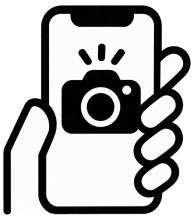
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 水やりと葉つみ（各15回）
じょうろを持ったつもりで、腕を前に出してかたむけ、戻します。15回。次に、指先で葉をつまんでつみとる動きを15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：植物の名前で指折り
指を1本ずつ折りながら、庭や畑で育てたことのある植物の名前を1つずつ言います（例：ミント、トマト、あさがお）。両手で10種類言えたら大成功。

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