6月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **スナックの日**
かつて夏至に「歯固め」と称して正月の餅を固くして食べる習慣があったことから。

● **がん支え合いの日**
がん患者や家族を支援するNPO法人キャンサーリボンズが制定。

スナックの日にちなんで「おやつのお菓子クイズ」

【第1問】夏至（げし）は、1年のうちで何がいちばん長い日でしょう？
① 昼　② 夜　③ 1日の時間

【第2問】お菓子の会社「カルビー」の名前の由来は？
① 人の名前　② カルシウムとビタミン　③ 外国の地名

【第3問】ポップコーンの原料は、次のうちどれでしょう？
① お米　② 大豆　③ とうもろこし

【第4問】あられ・おかきの、おもな原料は何でしょう？
① うるち米　② もち米　③ 小麦粉

【第5問】「柿の種」というあられの名前の由来は？
① 柿の味がするから　② 柿の木の下で作ったから　③ 形が柿の種に似ていたから

【第6問】「草加（そうか）せんべい」で知られる草加市は、何県でしょう？
① 埼玉県　② 千葉県　③ 茨城県

今日の体操「肩ほぐし体操」（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 肩をすくめてストン（10回）
息を吸いながら、両肩をぐーっと耳に近づけて3つ数えます。息を吐きながら、ストンと力をぬいて落とします。10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：ぎゅー・ぱっ
スタッフが「ぎゅー」と言ったら両手をにぎり、「ぱっ」と言ったら開きます。「ゆっくりぱっ」のときは、10数えながらゆっくり開きましょう。ばらばらの順番で10回。

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