6月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **沖縄県 慰霊の日**
1945年のこの日、牛島満大将らが自決し、第二次大戦の沖縄における組織的戦闘が終結した。

● **オリンピック・デー**
1894年のこの日、国際オリンピック委員会（IOC）がパリで創立された。



沖縄県 慰霊の日にちなんで「沖縄県クイズ」

【第1問】慰霊の日、沖縄では何時に黙とうをささげるでしょう？
① 朝8時　② 正午（お昼の12時）　③ 夕方5時

【第2問】沖縄が日本に復帰したのは、昭和何年でしょう？
① 昭和27年　② 昭和47年　③ 昭和62年

【第3問】沖縄の楽器・三線（さんしん）の胴にはる皮は、何の皮でしょう？
① ヘビ　② ウシ　③ ネコ

【第4問】沖縄の家の屋根や門の上にいる、魔よけの像は何でしょう？
① シーサー　② こま犬　③ たぬき

【第5問】沖縄の言葉で「めんそーれ」は、どういう意味でしょう？
① ありがとう　② さようなら　③ いらっしゃいませ

【第6問】沖縄そばのめんに、そば粉はどれくらい入っているでしょう？
① たっぷり　② 半分くらい　③ 入っていない

今日の体操「三線リズム体操」（座ったまま）

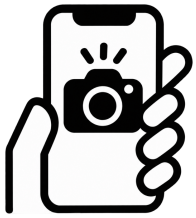
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 三線をひく（20回）
左手をななめ前にのばして指で糸を押さえるように動かし、右手は体の前で、糸をはじくように上下に動かします。20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：三拍子で手と足
みんなで「いち・に・さん」と声を出しながら、「いち」で手を1回たたき、「さん」で足を1回ふみます。「に」では何もしません。20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