7月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **梨の日**
鳥取県東郷町（現 湯梨浜町）の「東郷町二十世紀梨を大切にする町づくり委員会」が制定。

● **全国安全週間**
1960年5月の閣議で、産業災害・交通事故・火災等の災害防止を図る為に制定。



梨の日にちなんで「梨と鳥取県クイズ」

【第1問】7月4日が「梨の日」なのは、なぜでしょう？
① 「な(7)し(4)」の語呂合わせ　② 梨が初めて実った日　③ 梨の花が咲く日

【第2問】鳥取県の名物「二十世紀梨」。最初に見つかったのは何県？
① 鳥取県　② 千葉県　③ 長野県

【第3問】梨の実は、およそ何割が水分でしょう？
① 約5割　② 約7割　③ 約9割

【第4問】鳥取県は、ある数が日本でいちばん少ない県です。何でしょう？
① 人口　② 広さ　③ 雨の量

【第5問】鳥取県の境港（さかいみなと）市出身の水木しげるの代表作は？
① 鉄腕アトム　② サザエさん　③ ゲゲゲの鬼太郎

【第6問】二十世紀梨が、お店にたくさん並ぶ季節はいつでしょう？
① 春　② 夏の終わり～秋　③ 冬

今日の体操「砂丘ウォーク体操」（座ったまま）

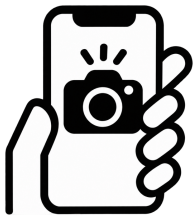
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 砂の上をゆっくり歩く（30歩）
砂に足がめりこみ、引きぬくつもりで、ももをゆっくり重たく上げて足踏みします。1歩に3つ数えるくらいの速さで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：果物の名前で指を折る
果物の名前を1つ言うごとに、指を1本折ります（例：なし、りんご、ぶどう）。両手で10こ言えたら、つぎは指を開きながら、野菜の名前を10こ言いましょう。

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