7月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **農林水産省発足記念日**
  1978年のこの日、「農林省」が「農林水産省」に改称された。
- **江戸切子の日**
  東京カットグラス工業協同組合が制定。
- **穴子の日**
  寿司・弁当用の穴子食材を製造する大阪市のグリーンフーズが制定。
- **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。

農林水産省発足記念日にちなんで「生産量日本一クイズ」

【第1問】じゃがいもの生産量が日本一の都道府県は？
① 北海道　② 長崎県　③ 鹿児島県

【第2問】メロンの生産量が日本一の都道府県は？
① 北海道　② 熊本県　③ 茨城県

【第3問】ゴーヤ（にがうり）の生産量が日本一の都道府県は？
① 宮崎県　② 沖縄県　③ 鹿児島県

【第4問】みかんの生産量が日本一の都道府県は？
① 和歌山県　② 愛媛県　③ 静岡県

【第5問】りんごの生産量が日本一の都道府県は？
① 長野県　② 青森県　③ 山形県

【第6問】さくらんぼの生産量が日本一の都道府県は？
① 北海道　② 山梨県　③ 山形県

今日の体操「穴子つり体操」（座ったまま）

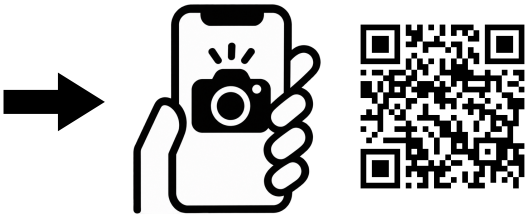
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 釣り上げる（30回）
両手で竿をにぎったつもりで、ななめ下からななめ上へ、ぐっと引き上げ、ゆっくりもどします。手だけでなく、背中とおなかも使いましょう。

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：合図で引く・引かない
スタッフが「かかった！」と言ったら竿を引き上げ、「まだ！」と言ったら動かずにじっと待ちます。スタッフは、ばらばらの順番で20回ほど言いましょう。

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