7月8日 今日は何の日クイズ

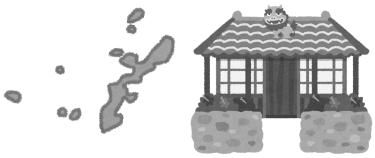
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **なはの日**
  沖縄県那覇市が2001年から実施。
- **質屋の日**
  全国質屋組合連合会が制定。
- **中国茶の日**
  NPO法人日本中国茶協会が製定。



なはの日にちなんで「沖縄クイズ」

【第1問】昔、沖縄にあった国の名前は何でしょう？
① 琉球王国　② 大和（やまと）　③ 蝦夷（えぞ）

【第2問】琉球王国のお城「首里城」がある市は、どこでしょう？
① 名護市　② 那覇市　③ 石垣市

【第3問】沖縄の言葉「めんそーれ」は、どんな意味でしょう？
① ありがとう　② さようなら　③ ようこそ

【第4問】沖縄の家の屋根や門にのせる、魔よけの獅子（しし）の置物は？
① こま犬　② シーサー　③ 招き猫

【第5問】沖縄の楽器「三線（さんしん）」。胴にはられているのは何の皮？
① 牛の皮　② 魚の皮　③ ヘビの皮

【第6問】「ゴーヤーチャンプルー」の「チャンプルー」とは？
① まぜこぜ　② 冷やしたもの　③ 甘いもの

今日の体操「エイサー体操」（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 太鼓を打つ（左右20回ずつ）
片手で太鼓を持つつもりで胸の前にかまえ、もう片方の手で上から下へ大きく打ちおろします。打つときに息を吐きます。20回したら、手を入れかえて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：打つ・打たない
スタッフが「イーヤーサーサー」と言ったときだけ太鼓を打ち、「ハイ！」のときは手を止めます。スタッフは、ばらばらの順番で1分ほど言いましょう。

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