7月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **真珠記念日**
1893年のこの日、三重県鳥羽町の御木本幸吉夫妻が、初めて真珠の養殖に成功した。

● **世界人口デー**
国連人口基金が1989年に制定。

● **職業教育の日**
全国専修学校各種学校総連合会が制定。

真珠記念日にちなんで「真珠クイズ」

【第1問】日本の真珠の養殖で、おもに使われる貝はどれでしょう？
① ホタテガイ　② アコヤガイ　③ ハマグリ

【第2問】結婚何年目のお祝いを「真珠婚式」というでしょう？
① 10年　② 30年　③ 50年

【第3問】「真珠」を英語で、何というでしょう？
① パール　② ルビー　③ ダイヤ

【第4問】お葬式でもつけてよいとされる宝石はどれでしょう？
① 真珠　② ルビー　③ ダイヤ

【第5問】いま、真珠の生産量が日本一の県はどこでしょう？
① 三重県　② 愛媛県　③ 長崎県

【第6問】真珠の輝く部分は、何と同じ成分でできているでしょう？
① 海の砂　② 魚のうろこ　③ 貝がら

今日の体操「真珠さがし体操」（座ったまま）

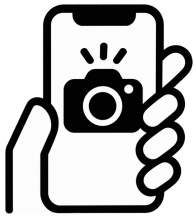
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 吐くほうを長く（8回）
海女さんがもぐる前のように、鼻から4つ数えて吸い、口をすぼめて8つ数えて長く吐きます。息は止めません。8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：数えながら真珠を拾う
机の上の真珠をつまむつもりで、親指と人さし指で「つまむ」動きをします。つまむたびに「1、2、3」と数え、5つごとに手を大きく開きます。30まで続けましょう。

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