7月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **フランス建国記念日, パリ祭**
1789年のこの日、パリ市民がバスティーユ監獄を襲撃・占領し、これがフランス革命の始りとなった。

● **検疫記念日**
厚生省（現在の厚生労働省）と日本検疫衛生協会が1961年に制定。

● **ペリー上陸記念日**
1853年のこの日（旧暦嘉永6年6月9日）、アメリカの4隻の黒船艦隊が江戸湾の浦賀沖に現れ、ペリー提督が久里浜に上陸して将軍への親書を渡した。

● **内視鏡の日**
内視鏡医学研究振興財団が2006年に制定。

パリ祭にちなんで「フランスクイズ」

【第1問】パリにある、ナポレオンが建てさせた大きな門は？
① 凱旋門（がいせんもん）　② 雷門　③ 羅生門

【第2問】ルーブル美術館の名画「モナ・リザ」をかいたのは、だれ？
① ピカソ　② レオナルド・ダ・ヴィンチ　③ ゴッホ

【第3問】フランスの国旗の3つの色は、どれでしょう？
① 青・白・赤　② 緑・白・赤　③ 黒・赤・黄

【第4問】フランスパンの代表で、細長い形のパンは？
① 食パン　② バゲット　③ あんパン

【第5問】「パリ祭」という呼び名は、何から広まったでしょう？
① パリの市長の言葉　② お祭りの歌　③ 映画の題名

【第6問】ベルサイユ宮殿のマリー・アントワネットは、どこの国から嫁いだ？
① イギリス　② スペイン　③ オーストリア

今日の体操「ひまわり体操」（座ったまま）

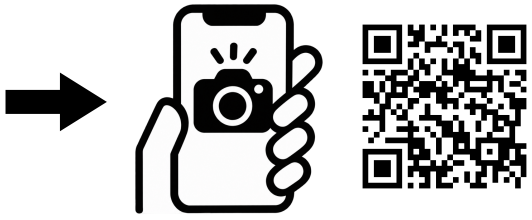
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 太陽を追いかける（10往復）
両手で頭の上に大きな丸をつくり、ひまわりの花にします。そのまま体をゆっくり右へ、正面、左へ。手が上がらない方は、胸の前で丸をつくりましょう。

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：目で追いながら反対へ
スタッフが片手をゆっくり左右に動かします。みなさんは目でその手を追いながら、体は反対側へひねりましょう。15往復。むずかしい方は、目で追うだけでかまいません。

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