7月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **やまなし桃の日**
山梨県果樹園芸会が制定。

● **女性大臣の日**

● **戦後民主主義到来の日**
1949年のこの日、新しい民主主義の到来を謳った青春映画『青い山脈』が封切られた。

● **北壁の日**
1967年のこの日、東京女子医大山岳部の今井通子と若山美子の2人がマッターホルンの北壁からの登頂に成功した。





やまなし桃の日にちなんで「山梨県クイズ」

【第1問】山梨県の郷土料理で、太いめんを野菜とみそで煮こむのは？
① ほうとう　② きしめん　③ ちゃんぽん

【第2問】「風林火山」の旗で知られる、甲斐（山梨）の戦国武将は？
① 上杉謙信　② 武田信玄　③ 伊達政宗

【第3問】山梨県は、ももと何の生産量が日本一でしょう？
① りんご　② ぶどう　③ みかん

【第4問】昔話「桃太郎」で、家来にならなかった動物は？
① 犬　② さる　③ うさぎ

【第5問】「富士五湖」に入っていない湖は、どれでしょう？
① 山中湖　② 河口湖　③ 芦ノ湖

【第6問】ひな祭りのことを「桃の節句」といいます。何月何日でしょう？
① 3月3日　② 5月5日　③ 7月7日

今日の体操「ももの実体操」（座ったまま）

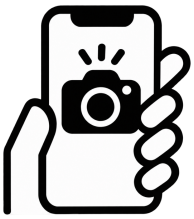
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ももをもぎ取る（左右15回ずつ）
片手を頭より高くのばし、ももを包んでひねり取り、ひざの横のかごへ入れるつもりで下ろします。右で15回、左で15回。上がる高さでかまいません。

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：くだものの名前で指を折る
くだものの名前を1つ言うごとに指を1本折ります（例：もも、ぶどう、りんご）。両手で10こ言えたら、つぎは指を開きながら、その色を順に言いましょう（もも→ピンク）。

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

答え 7月19日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



やまなし桃の日にちなんで「山梨県クイズ」

【第1問】山梨県の郷土料理で、太いめんを野菜とみそで煮こむのは？

① ほうとう　② きしめん　③ ちゃんぽん

ほうとうは、かぼちゃなどの野菜と平たい太いめんを、みそで煮こんだ料理です。めんは下ゆでせずに煮るので、とろみが出て体が温まります。

【第2問】「風林火山」の旗で知られる、甲斐（山梨）の戦国武将は？

① 上杉謙信　② 武田信玄　③ 伊達政宗

「疾（はや）きこと風のごとく…」という、昔の兵法書の言葉を旗にしました。山梨では今も「信玄公」と呼ばれ、甲府駅前には銅像があります。

【第3問】山梨県は、ももと何の生産量が日本一でしょう？

① りんご　② ぶどう　③ みかん

山梨県は、ももとぶどうの両方で日本一です。昼と夜の温度差が大きく、雨が少ない盆地の気候が、甘い実を育てます。ぶどうからつくるワインも有名です。

【第4問】昔話「桃太郎」で、家来にならなかった動物は？

① 犬　② さる　③ うさぎ

桃太郎の家来は、犬・さる・きじの3びきです。きびだんごをもらって、いっしょに鬼ヶ島へ鬼退治に出かけました。

【第5問】「富士五湖」に入っていない湖は、どれでしょう？

① 山中湖　② 河口湖　③ 芦ノ湖

富士五湖は、山中湖・河口湖・西湖・精進湖・本栖湖の5つで、どれも山梨県にあります。芦ノ湖は神奈川県の箱根にある湖です。

【第6問】ひな祭りのことを「桃の節句」といいます。何月何日でしょう？

① 3月3日　② 5月5日　③ 7月7日

3月3日は、ちょうど桃の花が咲くころです。桃には悪いものを追いはらう力があると考えられ、桃の花を飾って女の子の成長を願いました。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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