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）

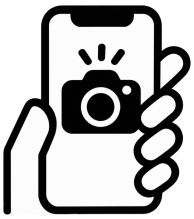
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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