7月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **日本三景の日**
日本三景観光連絡協議会が制定。

● **神前結婚記念日**
1900年のこの日、東京の神宮奉斎会本院（現在の東京大神宮）が神前結婚式のPRを始めた。

● **自然公園の日**
1957年のこの日、「自然公園法」が制定された。



日本三景の日にちなんで「日本三景クイズ」

【第1問】松島・天橋立・宮島を「日本三景」としたのは、いつの時代？
① 平安時代　② 江戸時代　③ 昭和

【第2問】宮島の厳島神社（いつくしまじんじゃ）の大鳥居は、どこに立っているでしょう？
① 山の上　② 海の中　③ 洞くつの中

【第3問】京都府の天橋立。昔からの名物のながめ方は？
① 寝ころび見　② 片目つむり　③ 股のぞき

【第4問】松尾芭蕉が松島をたずねたことを書いた、旅の本は？
① 奥の細道　② 東海道中膝栗毛　③ 枕草子

【第5問】宮島のおみやげとして名前が知られている、もみじの形のお菓子は？
① 八つ橋　② 笹かまぼこ　③ もみじまんじゅう

【第6問】宮島の町を、のんびり歩いている動物は何でしょう？
① 鹿　② さる　③ うさぎ

今日の体操「三景めぐり体操」（座ったまま）

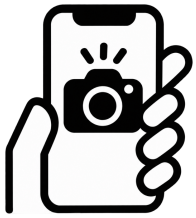
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 遠くを見わたす（10往復）
背すじをのばし、手をおでこにかざして遠くを見るしぐさをします。そのまま肩ごと、ゆっくり右・正面・左へ向きを変えます。

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：合図で景色を変える
スタッフが「松島！」と言ったら右を、「宮島！」で正面を、「天橋立！」で左を見ます。ばらばらの順番で20回ほど。まちがえても笑ってやり直しましょう。

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