7月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **米騒動の日**

1918（大正7）年のこの日、富山県魚津の漁家の主婦たちが米の県外移出を阻止する集団行動を起こし、全国にまで広がった米騒動の始りとなった。



● **カシスの日**

日本カシス協会が2006（平成18）年に制定。

● **ふみの日（毎月23日）**

1979年に郵政省が「ふ」「み」と語呂合わせされる毎月23日を「ふみの日」と定めて、手紙に親しむ活動を全国的に展開したことが始まり。

米騒動の日にちなんで「お米クイズ」

【第1問】お米の生産量が日本一の都道府県は、どこでしょう？

① 北海道　② 新潟県　③ 秋田県

【第2問】「米寿（べいじゅ）」は、何歳のお祝いでしょう？

① 77歳　② 88歳　③ 99歳

【第3問】お米の「1升（いっしょう）」は、何合でしょう？

① 5合　② 8合　③ 10合

【第4問】米騒動のあと、総理大臣になり、本格的な政党内閣をつくったのは？

① 原敬（はらたかし）　② 伊藤博文　③ 吉田茂

【第5問】米ぬかを使ってつける漬物は、どれでしょう？

① ぬか漬け　② 浅漬け　③ 福神漬

【第6問】お米の「コシヒカリ」が生まれた県は、どこでしょう？

① 新潟県　② 秋田県　③ 福井県

今日の体操「米つき体操」（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 杵（きね）をつく（30回）

両手で杵をにぎったつもりで、頭の上まで持ち上げ、「よいしょ！」と声を出しながら振り下ろします。息を止めないように、30回。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

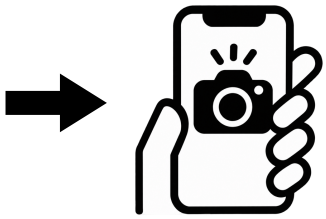
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：つく・返すを交互に

スタッフが「よいしょ」と言ったら杵を振り下ろし、「はい」と言ったら片手を前に出して、おもちを返すしぐさをします。交互に20回。ときどき順番を変えます。

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