7月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **スイカの日**
スイカは夏の果物を代表する「横綱」であり、スイカの縞模様を綱に見立て、7（な）2（ツー）7（な）で「夏の綱」とよむ語呂合せから。

● **政治を考える日**
1976年のこの日、ロッキード事件で田中角栄前首相（当時）が逮捕された。

スイカの日にちなんで「スイカクイズ」

【第1問】甘いスイカの選び方として、よくいわれるのはどれでしょう？
① しま模様がくっきりしている　② しま模様がぼやけている　③ しま模様がない

【第2問】スイカのふるさと（原産地）は、どこでしょう？
① アフリカ　② 南アメリカ　③ 日本

【第3問】スイカの出荷量が日本一の県は、どこでしょう？
① 千葉県　② 熊本県　③ 山形県

【第4問】スイカの白い種は、どんな種でしょう？
① 別の植物の種　② まだ育っていない種　③ 種のから

【第5問】四角いスイカをつくっていることで知られるのは、何県？
① 熊本県　② 千葉県　③ 香川県

【第6問】スイカの花は、何色でしょう？
① 白　② ピンク　③ 黄色

今日の体操「スイカ割り体操」（座ったまま）

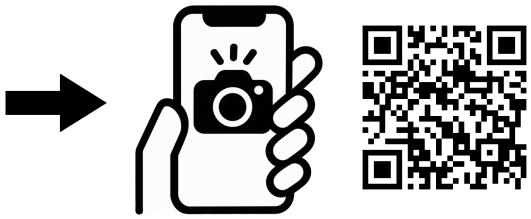
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② スイカを割る（20回）
両手で棒をにぎったつもりで頭の上まで持ち上げ、「えいっ！」と声を出して振り下ろします。声を出すと、息が止まりません。20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：声の合図で向きを変える
スイカ割りのように、スタッフが「右！」「左！」「前！」と声をかけたら、その方向へ体を向けます。「そのまま！」のときは動きません。20回ほど。

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