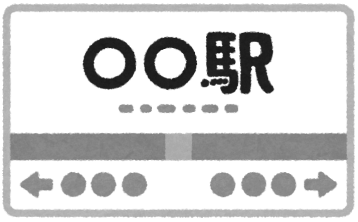
7月28日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **地名の日**
日本地名愛好会が2008（平成20）年に制定。

● **世界肝炎デー**
2010年5月の世界保健機関（WHO）総会で7月28日を世界肝炎デーとすることを決議。

● **菜っ葉の日**
7（な）2（ツー）8（は）で「なっぱ」の語呂合せ。

地名の日にちなんで「難読駅名クイズ」

【第1問】北海道の「長万部」駅。何と読むでしょう？
① おしゃまんべ　② ながまんべ　③ ちょうまんぶ

【第2問】青森県の「驫木」駅。何と読むでしょう？
① うまぼく　② とどろき　③ うまんぎ

【第3問】茨城県の「潮来」駅。何と読むでしょう？
① ちょうらい　② しおこ　③ いたこ

【第4問】新潟県の「親不知」駅。何と読むでしょう？
① おやしらず　② しんふじ　③ おやふどう

【第5問】滋賀県の「膳所」駅。何と読むでしょう？
① ぜんしょ　② ぜんどころ　③ ぜぜ

【第6問】徳島県の「大歩危」駅。何と読むでしょう？
① だいほき　② おおぼけ　③ おおあるき

今日の体操「駅めぐり体操」（座ったまま）

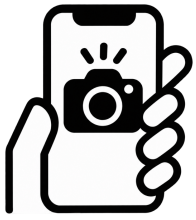
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 電車にゆられる（20往復）
両手でつり革をにぎったつもりで手を上げ、その形のまま、体を右へ、左へとゆっくりゆらします。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：駅の名前リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ知っている駅の名前を1つ言います（例：東京→大阪→博多）。前の人と同じ駅は言えません。出てこないときは「パス」でかまいません。2周したら終わりです。

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

答え 7月28日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



地名の日にちなんで「難読駅名クイズ」

【第1問】北海道の「長万部」駅。何と読むでしょう？

① おしゃまんべ　② ながまんべ　③ ちょうまんぶ

アイヌ語の「オ・シャマン・ペ」がもとで、長万部町では「カレイがたくさんとれる川口」という意味と説明しています（諸説あり）。駅弁の「かにめし」が名物です。

【第2問】青森県の「驫木」駅。何と読むでしょう？

① うまぼく　② とどろき　③ うまんぎ

波の音がとどろき、3頭の馬がおどろいた、という言い伝えから「馬」を3つ重ねた字が使われたといわれます。日本海のすぐそばにある小さな駅です。

【第3問】茨城県の「潮来」駅。何と読むでしょう？

① ちょうらい　② しおこ　③ いたこ

昔は「板来（いたく）」と書き、江戸時代に水戸の徳川光圀が「潮来」の字に改めたと伝えられています。あやめの花と、花嫁さんの「嫁入り舟」で知られる水郷の町です。

【第4問】新潟県の「親不知」駅。何と読むでしょう？

① おやしらず　② しんふじ　③ おやふどう

海にがけがせまる難所で、波の間をかけぬけるとき、親は子を、子は親を気にかける余裕もなかったことから名がついたと伝えられます。

【第5問】滋賀県の「膳所」駅。何と読むでしょう？

① ぜんしょ　② ぜんどころ　③ ぜぜ

「膳所」は、お膳（食事）を用意する所という意味です。大津に都があったころ、天皇の食事に使う魚などを納めた場所があったからといわれます。

【第6問】徳島県の「大歩危」駅。何と読むでしょう？

① だいほき　② おおぼけ　③ おおあるき

近くの吉野川の峡谷「大歩危」から付いた名前です。「大股で歩いても危ないから」という説もあります（諸説あり）。遊覧船で、けわしい岩のながめを楽しめます。

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