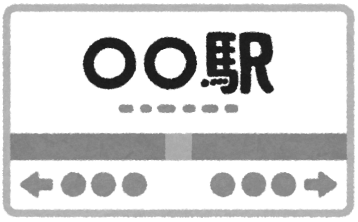
7月28日 今日は何の日クイズ

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）

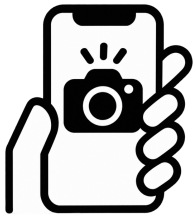
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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