7月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

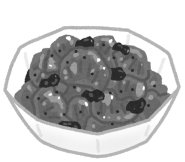
できたら○ ☐



今日は何の日

● **福神漬の日**
漬け物メーカーの新進が制定。

● **アマチュア無線の日**
日本アマチュア無線連盟が1973年に制定。





福神漬の日にちなんで「福神漬と七福神クイズ」

【第1問】「福神漬」の名前は、何にちなんでつけられたでしょう？
① 七福神　② 福井県　③ 福引き

【第2問】福神漬をそえて食べることが多い料理は、何でしょう？
① カレーライス　② おそば　③ ちらし寿司

【第3問】七福神のなかで、ただひとりの女の神さまは？
① 恵比寿（えびす）　② 弁財天（べんざいてん）　③ 布袋（ほてい）

【第4問】恵比寿さまが、わきにかかえている魚は何でしょう？
① さんま　② 鯛（たい）　③ いわし

【第5問】大黒（だいこく）さまが手に持っているものは、何でしょう？
① 琵琶　② うちわ　③ 打ち出の小づち

【第6問】布袋（ほてい）さまが、肩にかついでいるものは？
① つりざお　② 刀　③ 大きな袋

今日の体操「七福神体操」（座ったまま）

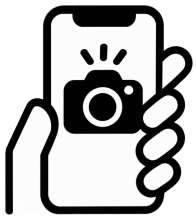
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 打ち出の小づち（左右15回ずつ）
小づちを持ったつもりで、肩の上から前へ振り下ろします。「福が来る」と声を出しながら、右手で15回、左手で15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：七福神の名前で指を折る
「恵比寿・大黒天・毘沙門天・弁財天・福禄寿・寿老人・布袋」と1人言うごとに、指を1本折ります。7本折れたら、今度は逆から言いながら指を開きます。スタッフのあとについて言ってもかまいません。

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