# 7月31日 今日は何の日クイズ




お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

## 今日は何の日

● **パラグライダー記念日**

1988年のこの日、北九州市で第1回パラグライダー選手権が開かれた。





## あすから8月！「8月といえば？クイズ」

**【第1問】8月の昔の呼び名（和風月名）は、何でしょう？**

① 葉月（はづき）　② 長月（ながつき）　③ 神無月（かんなづき）

**【第2問】京都の「五山の送り火」は、8月何日でしょう？**

① 8月6日　② 8月16日　③ 8月26日

**【第3問】お盆のなすの牛には、どんな願いがこめられているでしょう？**

① 早く帰ってきて　② ゆっくり帰ってね　③ もう来ないで

**【第4問】8月の誕生石は、どれでしょう？**

① ルビー　② オパール　③ ペリドット

**【第5問】夏の高校野球が行われる甲子園球場は、何県にあるでしょう？**

① 兵庫県　② 大阪府　③ 京都府

**【第6問】8月23日ごろの「処暑（しょしょ）」とは、どんな意味？**

① 暑さがいちばんきびしいころ　② 秋が始まる日　③ 暑さがおさまるころ

## 今日の体操「盆踊り体操」（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 盆踊りの手（30回）**

両手をななめ上へ上げ、手のひらを返しながら胸へ引きよせます。右ななめ上・左ななめ上と交互に30回。手首をていねいに返しましょう。

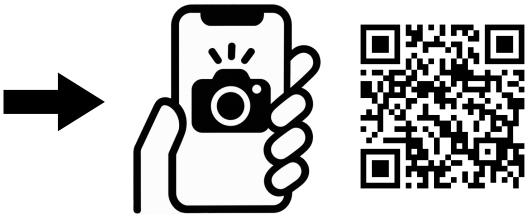
**③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）**

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：手は踊り、足は拍子**

手は盆踊りの動きを続けながら、足は「トン・トン・タン」の3拍子で踏みます。スタッフが「トン・トン・タン」と声をかけます。20回ほど。そろわなくて当たり前です。

**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