8月2日 今日は何の日クイズ

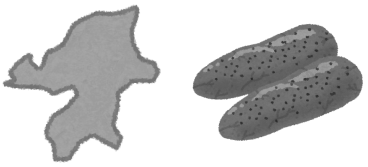
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ できたら○ □



今日は何の日

● **博多人形の日**
博多人形商工業協同組合が博多人形誕生400年を記念して2000年に制定。

● **カレーうどんの日**
「カレーうどん100年革新プロジェクト」チームが、カレーうどんが全国浸透してから100周年となる2010（平成22）年に制定。



● **金銀の日**
1928年のこの日、アムステルダムオリンピックで、陸上三段跳びの織田幹雄が日本人初の金メダル、陸上800mの人見絹枝が日本人女性初のメダルとなる銀メダルを獲得した。

● **ホコ天記念日**
1970年のこの日、銀座・新宿等で初めて歩行者天国が実施された。

博多人形の日にちなんで「福岡県クイズ」

【第1問】博多名物。すけとうだらの卵を、とうがらしで味つけしたものは？
① からすみ　② いくら　③ 明太子

【第2問】学問の神様・菅原道真（みちざね）をまつる、福岡県の神社は？
① 太宰府天満宮　② 出雲大社　③ 伊勢神宮

【第3問】毎年5月3日・4日に行われる、福岡市の大きなお祭りは？
① ねぶた祭　② 博多どんたく　③ 竿燈まつり

【第4問】博多ラーメンのスープといえば？
① とんこつ　② みそ　③ しょうゆ

【第5問】博多人形は、おもに何で作られているでしょう？
① 木　② 粘土（土）　③ 紙

【第6問】明治34年、今の北九州市で仕事を始めた大きな製鉄所は？
① 富岡製糸場　② 佐渡金山　③ 八幡製鉄所

今日の体操「博多人形づくり体操」（座ったまま）

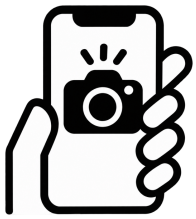
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **粘土をこねる（40回）**
両手のひらで、かたい粘土をこねるつもりで、ぐっと押しては手前にもどします。手のひらのつけ根で押すのがコツです。

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：右はこねる・左はつまむ**
右手で粘土をこねる動き、左手で指先をつまむ動きを同時にします。スタッフが「かえて！」と言ったら左右を入れかえます。むずかしい人は片手ずつでもOK。

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