8月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **橋の日**
宮崎県の「橋の日実行委員会」が1986年に制定。

● **箸の日**
「箸を正しく使おう」という民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定。

● **ビヤホールの日**
ビアホールチェーンの銀座ライオンが制定。

橋の日にちなんで「橋のクイズ」

【第1問】童謡「ロンドン橋」は、どこの国の歌でしょう？
① イギリス　② アメリカ　③ ドイツ

【第2問】牛若丸と弁慶が出会ったとされる、京都の橋は？
① 三条大橋　② 四条大橋　③ 五条大橋

【第3問】岡山県と香川県を結ぶ、鉄道も通る橋は？
① 瀬戸大橋　② 大鳴門橋　③ 明石海峡大橋

【第4問】長崎市にある、日本でいちばん古いアーチ型の石橋といわれる橋は？
① 渡月橋　② 眼鏡橋　③ 日本橋

【第5問】横浜港にかかる、白くて大きな橋は？
① レインボーブリッジ　② 横浜ベイブリッジ　③ 瀬戸大橋

【第6問】山口県岩国市にある、5つのアーチが連なる木の橋は？
① 日本橋　② 渡月橋　③ 錦帯橋

今日の体操「お箸の体操」（座ったまま）

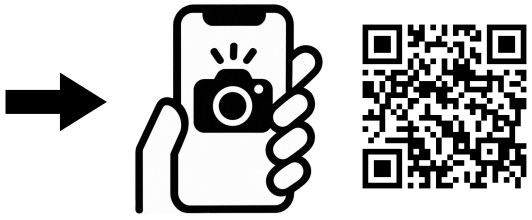
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 箸を開いて閉じる（左右30回ずつ）
箸を持ったつもりで、親指・人さし指・中指だけで、上の箸を開いたり閉じたりします。薬指と小指は動かしません。

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：豆をつまんで数える
箸で豆をつまんで、ひざの上のお皿へ運ぶしぐさをします。運ぶたびに「1つ」「2つ」と声に出して、10まで数えましょう。右手のあとは左手で。

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