8月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **薬草の日**
  沖縄県保健食品開発協同組合が制定。
- **長崎原爆忌**
- **長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典**
- **世界の先住民の国際デー**
  1994年12月の国連総会で制定。

薬草の日にちなんで「薬草と身近な草クイズ」

【第1問】独特のにおいがあり、「十薬（じゅうやく）」とも呼ばれる草は？
① どくだみ　② よもぎ　③ しそ

【第2問】ことわざ「良薬は口に○○し」。○○に入るのは？
① 苦　② 甘　③ 辛

【第3問】草もちに入れる、香りのよい草は？
① せり　② よもぎ　③ どくだみ

【第4問】沖縄で「ゴーヤー」と呼ばれる野菜は？
① へちま　② にがうり　③ とうがん

【第5問】とてもにがく、「千回ふり出してもまだにがい」が名前の由来といわれる草は？
① ゲンノショウコ　② ドクダミ　③ センブリ

【第6問】冬至の日に、お風呂に入れるものは？
① しょうぶ　② よもぎ　③ ゆず

今日の体操「祈りと呼吸の体操」（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 手を合わせて、ゆっくり呼吸（5回）
胸の前で静かに手を合わせ、鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えて吐きます。速さも回数も気にせず、静かに過ごしましょう。

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：数えながら肩を回す
両手を肩に置き、ひじで大きく円をえがきます。前まわしで1から10まで、後ろまわしで10から1まで、声に出して数えます。3回くり返しましょう。

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