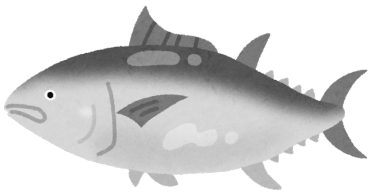
8月15日 今日は何の日クイズ

お名前

できたら○



今日は何の日



● **刺身の日**
1448（文安5）年、刺身が初めて文書に登場した。

● **終戦の日 終戦記念日**
昭和20年（1945）8月15日に第二次大戦が終結したことを記念する日。

● **月遅れ盆**
本来は旧暦7月15日であるが、明治の改暦後は、多くの地域で月遅れの8月15日に行われる。

刺身の日にちなんで「お刺身クイズ」

【第1問】刺身にそえる、緑色のからいものは？
① わさび　② からし　③ しょうが

【第2問】刺身にそえる、細く切った大根や大葉などを何という？
① つま　② たくあん　③ おろし

【第3問】身が赤い「赤身の魚」はどれでしょう？
① たい　② まぐろ　③ ひらめ

【第4問】「とろ」は、まぐろのどのあたりでしょう？
① 頭　② おなかのあたり　③ しっぽ

【第5問】ふぐの刺身のことを、関西では何という？
① てっちり　② ひれ酒　③ てっさ

【第6問】かつおの「たたき」が名物の県は？
① 北海道　② 沖縄県　③ 高知県

今日の体操「静かな日の体操」（座ったまま）

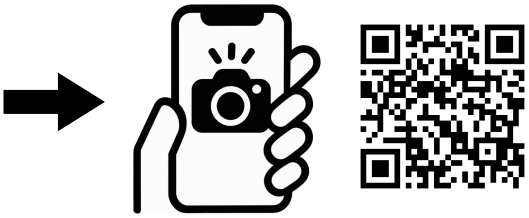
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩と首をゆるめる（各5回）
息を吸いながら両肩をすくめ、吐きながらストンと落とします。つぎに、首をゆっくり右へ、正面へ、左へ。力をぬくことだけを考えましょう。

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：手を合わせて数える（3回）
胸の前で手を合わせます。鼻から吸って、口から長く吐きながら、10から1まで、ゆっくり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