8月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **米の日**
「米」の字を分解すると「八十八」になることから。

● **高校野球記念日**
1915年のこの日、大阪の豊中球場で第1回全国中等学校優勝野球大会が開会した。

● **ビーフンの日**
ビーフン協会が制定。



米の日にちなんで「お米と新潟クイズ」

【第1問】新潟県でいちばん多く作られている、お米の品種は？
① コシヒカリ　② ひとめぼれ　③ ゆめぴりか

【第2問】日本で米づくりが広まったのは、何時代？
① 弥生時代　② 江戸時代　③ 明治時代

【第3問】新潟県の佐渡島で、大切に育てられている鳥は？
① ツル　② トキ　③ コウノトリ

【第4問】笹の葉で包んだ、新潟名物のおだんごは？
① 柏もち　② 笹団子　③ 桜もち

【第5問】お米の生産量が日本一の都道府県は？
① 北海道　② 秋田県　③ 新潟県

【第6問】お米を入れる俵（たわら）。1俵は何キロでしょう？
① 10キロ　② 30キロ　③ 60キロ

今日の体操「稲かり体操」（座ったまま）

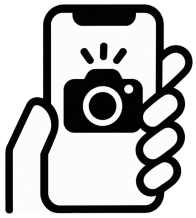
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 稲をかる（左右20回ずつ）
左手で稲をつかむしぐさをして、右手のかまで手前へ引くようにかります。20回したら、手を入れかえて20回。

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：数えながら束にする
かる動きを続けながら「1、2、3、4、5」と数え、5のあとに「たばねる！」と言って、両手で束をまとめるしぐさをします。5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