8月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



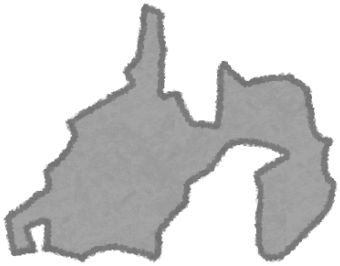
今日は何の日

● **【静岡県】県民の日**
1876年のこの日、浜松県が静岡県に編入され、静岡県がほぼ現在の県域となった。

● **噴水の日**

● **献血の日**
1964年のこの日、それまでの売血制度をやめ、全ての輸血用血液を献血により確保する体制を確立するよう閣議で決定された。

● **パーフェクトの日**
1970年のこの日、プロボウラー中山律子が女子プロボウラー初のパーフェクトゲームを達成した。



静岡県民の日にちなんで「静岡県クイズ」

【第1問】伊豆を舞台にした、川端康成の小説は？
① 伊豆の踊子　② 雪国　③ 坊っちゃん

【第2問】徳川家康が、将軍をゆずったあとに暮らした静岡のお城は？
① 駿府城　② 大阪城　③ 江戸城

【第3問】浜名湖で、養殖がさかんな魚は？
① さけ　② うなぎ　③ たい

【第4問】静岡おでんに入っている、灰色っぽいはんぺんは？
① 白はんぺん　② 黒はんぺん　③ ちくわぶ

【第5問】静岡市の三保の松原（みほのまつばら）に伝わるお話は？
① 浦島太郎　② 桃太郎　③ 羽衣伝説

【第6問】浜松市で、作るのがさかんな楽器は？
① 三味線　② バイオリン　③ ピアノ

今日の体操「お茶つみ体操」（座ったまま）

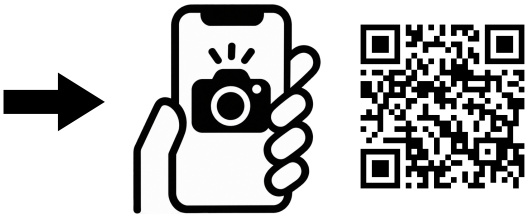
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 茶つみ（30回）
両手を胸の高さに上げ、親指と人さし指で葉をつまむ動きをします。つまんだら、肩ごしに後ろのかごへ入れるしぐさをします。

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：お茶を入れる手順
足踏みをしながら、順番にお茶を入れる手順を1つずつ言います（例：お湯をわかす→湯のみをあたためる→急須に茶葉を入れる）。最後の人が「どうぞ」と言ったら、みんなで飲むしぐさをしましょう。

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