8月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **愛酒の日**
酒をこよなく愛した歌人・若山牧水の1885年の誕生日。

● **ポンペイ最後の日**
西暦79年のこの日、イタリアのヴェスビアス火山が突然噴火し、麓のポンペイの市街が約8メートルの火山灰により埋没した。





愛酒の日にちなんで「お酒のクイズ」

【第1問】お酒を飲んで自転車に乗ると、どうなるでしょう？
① 飲酒運転になる　② 飲酒運転にならない　③ 夜だけ飲酒運転

【第2問】酒蔵の軒先につるされる、杉の葉で作った玉は？
① 杉玉　② しめ縄　③ ちょうちん

【第3問】体の中で、おもにアルコールを分解するところは？
① 胃　② 肝臓　③ 腎臓

【第4問】日本でお酒が飲めるのは、何歳からでしょう？
① 18歳　② 20歳　③ 21歳

【第5問】酒蔵で、酒づくりの最高責任者を何という？
① 社長　② 番頭　③ 杜氏

【第6問】ビールのおもな原料は、どれでしょう？
① 米　② ぶどう　③ 麦

今日の体操「お酌体操」（座ったまま）

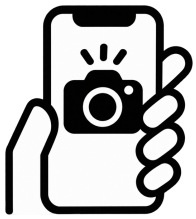
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② さかずきを口もとへ（左右10回ずつ）
小さなさかずきを持ったつもりで、胸の前から口もとへゆっくり運び、そっと下ろします。こぼさないように、手首を返しながら。

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：お酌をしながら数える
片手でとっくりを持ち、もう片手をそえて注ぐしぐさをします。注ぎながら1から20まで声に出して数えます。終わったら、左右を入れかえましょう。

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