8月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **秋田県の記念日**
秋田県が1965年に制定。

● **文化財保護法施行記念日**
1951年に制定。

● **焼き肉の日**
全国焼き肉協会が1993年から実施。





秋田県の記念日にちなんで「秋田県クイズ」

【第1問】大みそかの夜に家々を回る、秋田・男鹿（おが）の行事は？
① なまはげ　② ねぶた　③ 獅子舞

【第2問】秋田県の魚で、「しょっつる」の材料にもなる魚は？
① ハタハタ　② サンマ　③ ブリ

【第3問】横手市などで行われる、雪で作った室（むろ）の行事は？
① 雪だるま　② かまくら　③ 雪合戦

【第4問】秋田杉で作る、曲げた木のお弁当箱は？
① 重箱　② 曲げわっぱ　③ アルマイト

【第5問】忠犬ハチ公と同じ、秋田県生まれの犬の種類は？
① 柴犬　② 甲斐犬　③ 秋田犬

【第6問】秋田県で生まれた、有名なお米の品種は？
① コシヒカリ　② ひとめぼれ　③ あきたこまち

今日の体操「竿燈体操」（座ったまま）

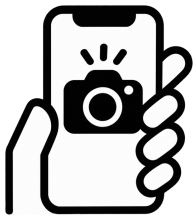
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 竿をささえる（10秒×3回）
両手を頭の上へ上げ、手のひらを上に向けて、長い竿をささえるつもりで構えます。10秒数えたら下ろして休みます。上がる高さでOK。

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：ささえながら数える
竿をささえる形のまま、全員で10から1へ声に出して数えます。数え終わったら下ろします。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