9月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **串の日**
冷凍食品の製造販売を行う株式会社味のちぬやが制定。

● **くしの日**
美容関係者らが1978年に制定。

● **クラシック音楽の日**
日本音楽マネージャー協会が1990年に制定。

● **関西国際空港開港記念日**
1994年9月4日午前0時、関西国際空港が開港した。

串の日にちなんで「くし料理クイズ」

【第1問】大阪の串カツ屋さん。みんなで使うソースの決まりで有名なのは？
① 二度づけ禁止　② かけ放題　③ 持ち帰り禁止

【第2問】焼き鳥の「ねぎま」。鶏肉と交互にさしてあるのは何でしょう？
① しいたけ　② ねぎ　③ ピーマン

【第3問】串にさした3色の花見だんご。ピンク・白と、もう1色は何色？
① 黄色　② 茶色　③ 緑

【第4問】「おでん」という名前。もとになった料理はどれでしょう？
① 田楽（でんがく）　② 天ぷら　③ すき焼き

【第5問】うなぎ職人の言葉「串打ち3年、裂き〇年、焼き一生」。〇に入る数は？
① 1　② 3　③ 8

【第6問】焼き鳥の「つくね」。名前のもとになった「つくねる」の意味は？
① こんがり焼く　② 手でこねて丸める　③ 串にさす

今日の体操「身だしなみ体操」（座ったまま）

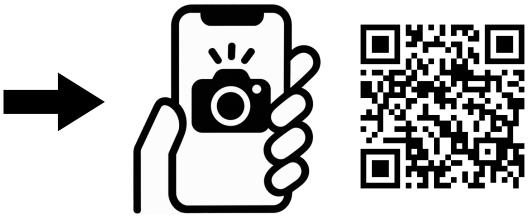
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 髪をとかす動き（左右5回ずつ）
手をくしの形にして、おでこから後ろへゆっくりとかします。ひじをできるだけ高く上げるのがコツ。肩が痛い人は、できるところまでで大丈夫です。

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：右と左であべこべ
右手で髪をとかしながら、左手でひざをトントンたたきます。スタッフが「かえて！」と言ったら、左手でとかして右手でトントン。合図をばらばらに5回ほど。

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