9月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **鹿児島黒牛・黒豚の日**
鹿児島黒牛黒豚銘柄販売促進協議会が1998年に制定。

● **黒豆の日**
黒豆製品を扱う菊池食品工業が制定。

● **黒の日**
京都黒染工業協同組合が1988年に制定し1989年から実施。

● **クロスワードの日**
クロスワード作家・滝沢てるお氏の提案により、『月刊クロスワードハウス』等を発行していた廣済堂出版が1992年に制定。





鹿児島黒牛・黒豚の日にちなんで「鹿児島県クイズ」

【第1問】鹿児島県の、昔の国の名前はどれでしょう？
① 土佐（とさ）　② 薩摩（さつま）　③ 長門（ながと）

【第2問】東京・上野公園の西郷隆盛さんの銅像。連れている動物は？
① ねこ　② 犬　③ 馬

【第3問】桜島でとれる、とても大きな野菜「桜島○○」。○○に入るのは？
① かぼちゃ　② 白菜　③ 大根

【第4問】1543年、ポルトガル人によって種子島に伝わったといわれるものは？
① 鉄砲　② カステラ　③ めがね

【第5問】指宿（いぶすき）温泉の名物。体を何にうめて温まるでしょう？
① 砂　② 雪　③ 落ち葉

【第6問】鹿児島の黒豚。鼻先・しっぽ・足先の6か所だけ、何色でしょう？
① 赤　② 茶色　③ 白

今日の体操「黒豆つまみ体操」（座ったまま）

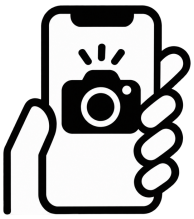
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指先つまみ（5往復）
親指と人差し指で輪を作ってパチン。つぎは親指と中指、薬指、小指と順番に。小指まで行ったら、逆に戻ります。

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：指の番号でパチン
人差し指＝1、中指＝2、薬指＝3、小指＝4と番号を決めます。スタッフがばらばらに番号を言うので、その指と親指で、両手いっしょに輪を作りましょう（例：「3」→薬指）。

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