# 9月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

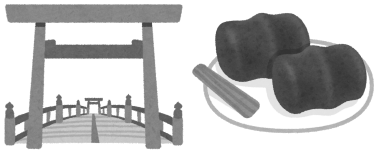



## 今日は何の日

● **ひじきの日**
三重県ひじき協同組合が1984年に制定。

● **老人の日**
2002年1月1日改正の「老人福祉法」によって制定。

● **大阪寿司の日**
関西厚焼工業組合が制定。



## ひじきの日（三重県ひじき協同組合）にちなんで「三重県クイズ」

**【第1問】伊勢神宮で、社殿を建てかえる「式年遷宮」。何年に一度でしょう？**
① 5年　② 20年　③ 100年

**【第2問】明治のころ、三重県の鳥羽で御木本幸吉が養殖に成功したものは？**
① のり　② うなぎ　③ 真珠

**【第3問】三重県の伊賀（いが）。何の里として有名でしょう？**
① 忍者　② 力士　③ 将棋

**【第4問】三重県の鈴鹿サーキット。ここで開かれる有名な自動車レースは？**
① 競馬　② F1　③ 競艇

**【第5問】伊勢名物の赤福餅。あんの3本のすじは、何を表している？**
① 富士山　② 海の波　③ 五十鈴川の流れ

**【第6問】三重県の「松阪牛」。地元での正しい読み方はどれでしょう？**
① まつさかうし　② まつざかぎゅう　③ まつざかうし

## 今日の体操「ありがとう体操」（座ったまま）

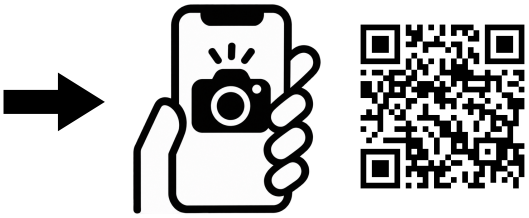
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② バンザイ（10回）**
両手をまっすぐ上へ。長く生きてこられたことへの、お祝いのバンザイです。できる高さでかまいません。

**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：「あ・り・が・と・う」で手拍子**
足踏みをしながら、「あ・り・が・と・う」と1音ずつ声に出し、そのたびに手をたたきます（あ・パチン、り・パチン…）。5回くり返したら、最後にとなりの方と「ありがとう」。


**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

# 答え 9月15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです




## ひじきの日（三重県ひじき協同組合）にちなんで「三重県クイズ」

**【第1問】伊勢神宮で、社殿を建てかえる「式年遷宮」。何年に一度でしょう？**

① 5年　② 20年　③ 100年

伊勢神宮では、20年に一度、社殿をすっかり新しく建てかえます。これを「式年遷宮（しきねんせんぐう）」といい、1300年ほど続いているといわれます。

**【第2問】明治のころ、三重県の鳥羽で御木本幸吉が養殖に成功したものは？**

① のり　② うなぎ　③ 真珠

1893年（明治26年）、御木本幸吉（みきもと こうきち）が真珠の養殖に成功しました。三重県の英虞湾（あごわん）などでは、今も真珠づくりが続いています。

**【第3問】三重県の伊賀（いが）。何の里として有名でしょう？**

① 忍者　② 力士　③ 将棋

伊賀は、忍者の里として知られます。となりの滋賀県の甲賀（こうか）も、忍者で有名です。手裏剣（しゅりけん）を投げる体験ができる所もあります。

**【第4問】三重県の鈴鹿サーキット。ここで開かれる有名な自動車レースは？**

① 競馬　② F1　③ 競艇

鈴鹿サーキットでは、F1日本グランプリが開かれます。8時間走り続けるオートバイのレース「鈴鹿8耐」も有名です。

**【第5問】伊勢名物の赤福餅。あんの3本のすじは、何を表している？**

① 富士山　② 海の波　③ 五十鈴川の流れ

伊勢神宮のそばを流れる五十鈴川（いすずがわ）の、清らかな流れを表しているといわれます。白いおもちは、川底の小石です。

**【第6問】三重県の「松阪牛」。地元での正しい読み方はどれでしょう？**

① まつさかうし　② まつざかぎゅう　③ まつざかうし

地元では「まつさかうし」と読みます。松阪市も「まつさかし」です。とろけるようなやわらかさで知られる牛肉です。

**ねらい：** 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
**声かけ：** 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
**メモ：** 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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