9月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

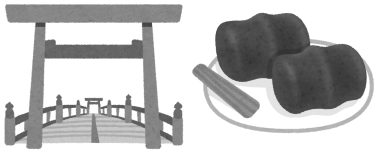


今日は何の日

● **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）

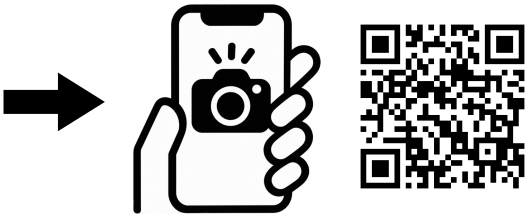
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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