9月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

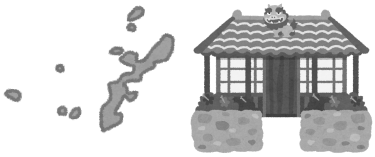
できたら○ ☐



今日は何の日

● **しまくとぅばの日（沖縄県）**
沖縄県の言葉「しまくとぅば（島言葉）」を奨励する日。

● **かいわれ大根の日**
日本かいわれ協会（現 日本スプラウト協会）が1986年9月の会合で、無農薬の健康野菜であるかいわれ大根にもっと親しんでもらおうと制定。



しまくとぅばの日にちなんで「沖縄ことばクイズ」

【第1問】沖縄のことば「はいさい」。どんな意味でしょう？
① 歯が痛い　② こんにちは　③ おやすみなさい

【第2問】沖縄のことば「めんそーれ」。どんな意味でしょう？
① こんばんは　② ありがとう　③ いらっしゃいませ

【第3問】沖縄のことば「にふぇーでーびる」。どんな意味でしょう？
① ありがとう　② いただきます　③ お元気ですか

【第4問】沖縄のことば「くわっちーさびら」。どんな意味でしょう？
① おかわり　② いただきます　③ ごちそうさま

【第5問】沖縄のことば「なんくるないさ」。どんな意味でしょう？
① 眠たい　② 何もない　③ なんとかなるさ

【第6問】沖縄のことば「ぐぶりーさびら」。どんな意味でしょう？
① 失礼します　② 気持ちが悪い　③ おなかがすいた

今日の体操「カチャーシー体操」（座ったまま）

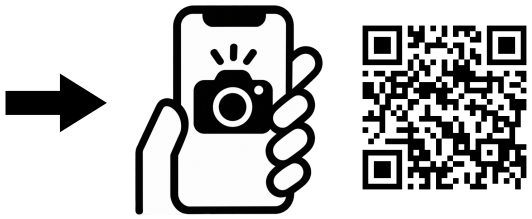
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② カチャーシー（20回）
両手を頭の上にあげ、手のひらを開いたまま、左右にひらひらとふります。手首をやわらかく、肩の力をぬいて。

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：右手と左手で反対まわし
両手でこぶしを作って前に出し、右手は前まわし、左手は後ろまわしに、ゆっくり10回まわします。スタッフが「かえて！」と言ったら、向きを入れかえます。

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