10月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **日本酒の日**
全国酒造組合中央会が1978（昭和53）年に、若者の日本酒離れを食い止める為に制定。

● **法の日**
最高裁判所、検察庁、日本弁護士連合会（日弁連）の進言により法務省が1960（昭和35）年に制定。

● **印章の日**
全日本印章業組合連合会が制定。

● **土地の日**
国土庁（現在の国土交通省）が1997（平成9）年に制定。

日本酒の日にちなんで「日本酒クイズ」

【第1問】酒蔵で、日本酒づくりをまとめる親方を何と呼ぶでしょう？
① 杜氏（とうじ）　② 棟梁（とうりょう）　③ 板長（いたちょう）

【第2問】酒蔵の軒先につるす、杉の葉を丸めた大きな玉を何という？
① くす玉　② 杉玉　③ まりも

【第3問】「一升（いっしょう）びん」には、およそ何リットル入るでしょう？
① 約0.7リットル　② 約1.8リットル　③ 約3.6リットル

【第4問】日本酒をあたためて飲むことを、何というでしょう？
① お冷や　② お湯わり　③ お燗（かん）

【第5問】体の中で、お酒（アルコール）を分解するのはどこでしょう？
① 肝臓（かんぞう）　② 腎臓（じんぞう）　③ 大腸

【第6問】体重60～70kgの人が、ビール500ml分のお酒を分解するのにかかる時間は？
① 約30分　② 約1時間　③ 約4時間

今日の体操「お茶いっぷく体操」（座ったまま）

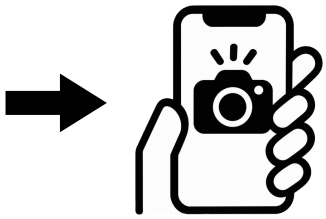
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **急須でお茶をつぐ（左右10回ずつ）**
急須を持ったつもりで手をにぎり、手首をゆっくり返して湯のみにつぎます。もどして、またつぐ。手首だけを動かします。

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：7のつく数で手をたたく**
足踏みをしながら、みんなで1から30まで声に出して数えます。7・17・27と、7の倍数（14・21・28）のときは、数を言わずに手を1回たたきましょう。むずかしい人は7のつく数だけでOK。

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