10月2日 今日は何の日クイズ

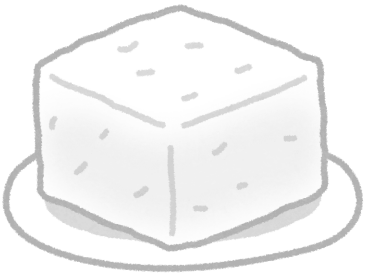
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **豆腐の日**
  日本豆腐協会が1993（平成5）年に制定。
- **望遠鏡の日**
- **関越自動車道全通記念日**
  1985（昭和60）年のこの日、関越トンネルが開通し、東京～新潟間の関越自動車道が全線開通した。
- **東武の日**
  東武鉄道が2005（平成17）年に制定。



豆腐の日にちなんで「おとうふクイズ」

【第1問】豆腐のもとになる大豆。若いうちにとって食べると何と呼ばれる？
① えんどう豆　② 枝豆　③ そら豆

【第2問】「きぬごし豆腐」は、どうして「きぬごし」と呼ばれる？
① 絹の布でこすから　② 絹のようになめらかだから　③ 絹の産地で生まれたから

【第3問】豆乳を固めて豆腐にするときに、昔から使われてきたものは？
① にがり　② お酢　③ かたくり粉

【第4問】豆腐をこおらせてから乾かした、日もちのする食べものは？
① 油あげ　② がんもどき　③ 高野（こうや）豆腐

【第5問】油あげをのせた、あたたかいうどんを何というでしょう？
① きつねうどん　② 月見うどん　③ カレーうどん

【第6問】いま大豆をいちばん多く作っている国はどこでしょう？
① アメリカ　② 中国　③ ブラジル

今日の体操「おとうふ体操」（座ったまま）

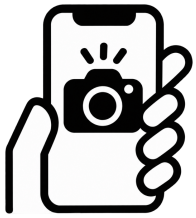
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 豆腐をそっと運ぶ（10往復）
手のひらを上にして、両手で豆腐をのせたつもりで持ちます。くずさないように、ゆっくり右へ、左へ運びます。

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：遠く・近くを見る
「遠く」と言われたら部屋のいちばん奥のかべを、「近く」と言われたら自分の手のひらを見ます。
足踏みをしながら、スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて目を動かしましょう。

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