10月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **イワシの日**
多獲性魚有効利用検討会（現在の大阪おさかな健康食品協議会）が1985（昭和60）年に制定。

● **世界動物の日**
動物の守護聖人であるアッシジのフランチェスコの聖名祝日。

● **都市景観の日**
建設省（現在の国土交通省）等が1990（平成2）年に制定。

● **陶器の日**
日本陶磁器卸商業協同組合連合会が1984（昭和59）年に制定。

イワシの日にちなんで「イワシクイズ」

【第1問】イワシを漢字で書くと、どれでしょう？
① 鱚　② 鯖　③ 鰯

【第2問】ことわざ「イワシ七度洗えば○○の味」。○○に入る魚は？
① マグロ　② タイ　③ ウナギ

【第3問】「しらす干し」や「ちりめんじゃこ」は、おもに何の魚の子ども？
① イワシ　② サンマ　③ サバ

【第4問】イワシの塩づけを、オリーブ油につけた食べものは？
① ピクルス　② ナンプラー　③ アンチョビ

【第5問】節分に、ひいらぎの枝にさして玄関にかざるのは、イワシのどこ？
① しっぽ　② 頭　③ 骨

【第6問】イワシなどの目にわらや竹ぐしを通して、何びきかまとめて干したものは？
① 目刺し　② 開き　③ みりん干し

今日の体操「ロケット発射体操」（座ったまま）

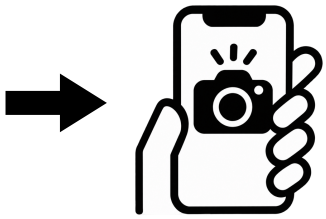
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **ロケット発射（10回）**
両手を胸の前で組み、まっすぐ上へつき上げます。ゆっくり下ろして、また発射。
背すじがのびます。

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：カウントダウン**
足踏みをしながら、みんなで「10、9、8…」と逆から数えます。「0」で両手を上げてバンザイ、発射です。3回くり返します。なれたら20から数えましょう。

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