10月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **サツマイモの日**
埼玉県川越市の市民グループ・川越いも友の会が制定。

● **引っ越しの日**
引越専門協同組合連合会関東ブロック会が1989（平成元）年に制定。

● **麻酔の日**
日本麻酔科学会が制定。

サツマイモの日にちなんで「さつまいもクイズ」

【第1問】焼きいもは昔、「栗（九里）より（四里）うまい○○」と呼ばれた。○○は？
① 八里　② 十三里　③ 百里

【第2問】「さつまいも」の「さつま」は、いまのどこの県でしょう？
① 熊本県　② 宮崎県　③ 鹿児島県

【第3問】鹿児島では、さつまいものことを何と呼ぶでしょう？
① あかいも　② からいも　③ しろいも

【第4問】江戸時代、さつまいもを広め「甘藷（かんしょ）先生」と呼ばれた人は？
① 杉田玄白　② 伊能忠敬　③ 青木昆陽（こんよう）

【第5問】焼きいもを、しっとり甘く仕上げるコツはどれでしょう？
① 時間をかけてゆっくり焼く　② 強火で短く焼く　③ 水につけてから焼く

【第6問】「干しいも」の産地として有名で、全国の9割ほどを作っている県は？
① 茨城県　② 北海道　③ 沖縄県

今日の体操「荷物はこび体操」（座ったまま）

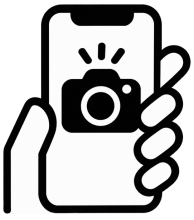
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 荷物を持ち上げる（10回）
足もとの箱を持つつもりで少し前かがみになり、両手でつかんで、胸の高さまでゆっくり持ち上げます。勢いをつけずに。

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・左・上に置く
「右」は体をひねって右に置く、「左」は左に置く、「上」は頭の上の棚に置く、と決めます。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荷物を置きましょう。

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