10月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 ☐



今日は何の日

● **きのこの日**
日本特用林産振興会が1995（平成7）年5月の総会で制定。

● **世界手洗いの日**
UNICEF・世界銀行などからなる「せっけんを使った手洗いのための官民パートナーシップ」が2008（平成20）年から実施。

● **たすけあいの日**
全国社会福祉協議会が1965（昭和40）年に制定。

● **ぞうりの日**
草履興業組合が制定。

きのこの日にちなんで「きのこクイズ」

【第1問】高級きのこ「マツタケ」。どんな木の下に生えるでしょう？
① ヒノキ　② アカマツ　③ イチョウ

【第2問】しいたけを日光に当てると、増えるといわれる栄養はどれ？
① ビタミンC　② ビタミンD　③ 鉄分

【第3問】干ししいたけのだしに多い、うま味のもとはどれでしょう？
① グルタミン酸　② イノシン酸　③ グアニル酸

【第4問】「香りマツタケ、味〇〇」。〇〇に入るきのこは？
① しいたけ　② えのき　③ しめじ

【第5問】マツタケを、小さな土びんで蒸した秋の料理を何という？
① 土びん蒸し　② 茶わん蒸し　③ せいろ蒸し

【第6問】山で見つけた、名前の分からないきのこ。どうするのが正しい？
① とらない・食べない　② たてにさけたら食べる　③ 虫が食べていたら食べる

今日の体操「たすけあい体操」（座ったまま）

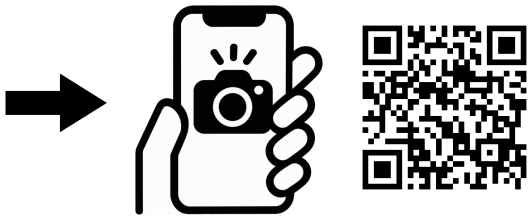
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② となりの人と手を合わせる（10回）
右手を出して、となりの人の左手とパチン。反対の手もパチン。届かないときは、空中で合わせるつもりでOK。

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：拍手リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ順番に1回だけ手をたたいて、となりの人へ拍手を回します。一周したら、つぎは逆まわり。早く回せるか挑戦しましょう。

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