10月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **津軽弁の日**
津軽弁の日やるべし会が1988（昭和63）年に制定。

● **電信電話記念日**
電気通信省（後の電電公社、現在のNTT）が1950（昭和25）年に制定。



津軽弁の日にちなんで「青森と津軽弁クイズ」

【第1問】津軽弁で「わ」は、どんな意味でしょう？
① あなた　② わたし　③ みんな

【第2問】津軽弁の短い会話「どさ」「ゆさ」。「ゆさ」の意味は？
① お湯（おふろ）へ　② 雪だよ　③ 夕方に

【第3問】津軽弁の「めごい」。どんな意味でしょう？
① こわい　② おいしい　③ かわいい

【第4問】八戸の郷土料理「いちご煮」。中に入っているのは何でしょう？
① いちご　② ウニとアワビ　③ トマト

【第5問】一本釣りのマグロで有名な、本州のいちばん北の町はどこ？
① 大間（おおま）　② 焼津（やいづ）　③ 気仙沼（けせんぬま）

【第6問】大きな灯ろうの山車が町をねり歩く、青森市の夏祭りはどれ？
① 竿燈（かんとう）まつり　② 七夕まつり　③ ねぶた祭

今日の体操「ダイヤル体操」（座ったまま）

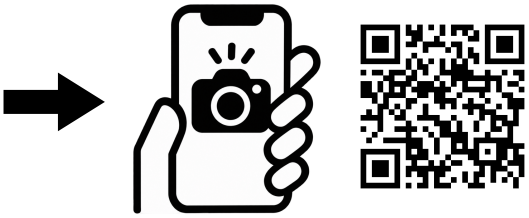
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ダイヤルを回す（左右10回ずつ）
黒電話のダイヤルを回すつもりで、人さし指で大きく円をえがきます。回して、指をはなしてもどす。ひじを体からはなして大きく。

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：番号をダイヤル
足踏みをしながら、スタッフが言う番号（例：110、119、177）を、声に出して言いながら、1つの数字ごとに指でダイヤルを回しましょう。

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

答え 10月23日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

津軽弁の日にちなんで「青森と津軽弁クイズ」

【第1問】津軽弁で「わ」は、どんな意味でしょう？

① あなた　②わたし　③ みんな

津軽弁では「わ」はわたし、「な」はあなた。たった1文字で通じてしまうのですね。津軽の方に「わ」と言われたら、「わたし」のことです。

【第2問】津軽弁の短い会話「どさ」「ゆさ」。「ゆさ」の意味は？

①お湯（おふろ）へ　② 雪だよ　③ 夕方に

「どさ？（どこへ行くの？）」「ゆさ。（おふろへ）」という、日本一短いともいわれる会話です。銭湯や温泉へ行くときのあいさつですね。

【第3問】津軽弁の「めごい」。どんな意味でしょう？

① こわい　② おいしい　③かわいい

「めごい」は、かわいいという意味です。孫を見て「めごいなあ」と言う、あたたかい言葉です。東北の各地でも使われています。

【第4問】八戸の郷土料理「いちご煮」。中に入っているのは何でしょう？

① いちご　②ウニとアワビ　③ トマト

ウニとアワビのお吸いものです。おわんに入ったウニが、朝もやの中の野いちごのように見えることから、この名前が付いたといわれます。

【第5問】一本釣りのマグロで有名な、本州のいちばん北の町はどこ？

①大間（おおま）　② 焼津（やいづ）　③ 気仙沼（けせんぬま）

青森県の大間町は、本州のいちばん北にある町です。津軽海峡でとれる「大間のマグロ」は、お正月の初せりで高い値段がつくことでも知られています。

【第6問】大きな灯ろうの山車が町をねり歩く、青森市の夏祭りはどれ？

① 竿燈（かんとう）まつり　② 七夕まつり　③ ねぶた祭

青森ねぶた祭は、毎年8月のはじめに行われます。「ラッセラー」のかけ声で、はねとが跳びはねるように踊ります。弘前では「ねぷた」と呼びます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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