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）

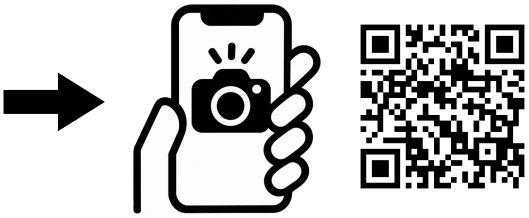
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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