10月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **島原の乱の日**
- **世界パスタデー**
  1995（平成7）年のこの日、イタリアで世界パスタ会議が開催された。
- **民間航空記念日**
  1951（昭和26）年のこの日、戦後最初の国内民間航空会社として設立された日本航空が、一番機の「もく星号」で東京～大阪～福岡間の運航を開始した。
- **産業観光の日**
  名古屋商工会議所文化委員会が制定。



島原の乱の日にちなんで「長崎クイズ」

【第1問】長崎名物のカステラは、どこの国から伝わったといわれるでしょう？
① 中国　② ポルトガル　③ アメリカ

【第2問】長崎の「皿うどん」。よく知られているのは、どんな麺でしょう？
① 太いうどん　② パリパリの細い揚げ麺　③ そうめん

【第3問】江戸時代、長崎の出島で日本と貿易をしていたヨーロッパの国は？
① イギリス　② フランス　③ オランダ

【第4問】毎年10月7日～9日に行われる、長崎の秋のお祭りは？
① 祇園祭　② ねぶた祭　③ 長崎くんち

【第5問】「軍艦島」で昔さかんだった仕事はどれでしょう？
① 石炭をほる　② 魚をとる　③ 船を作る

【第6問】長崎ちゃんぽんを考えたといわれる、中華料理店の主人の出身は？
① 中国　② インド　③ ポルトガル

今日の体操「坂の町・長崎体操」（座ったまま）

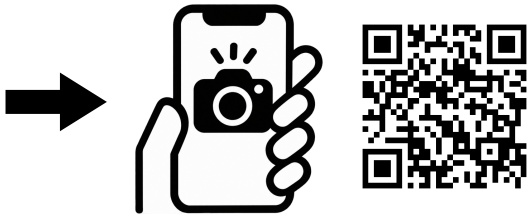
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 坂を上る足踏み（20歩）
坂道を上るつもりで、ももを高く上げて、ゆっくり足踏みします。息が上がったら、むりせず休んでください。

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：上り坂・下り坂
「上り坂」はももを高くゆっくり、「下り坂」は小さく速く、「平ら」はふつうの足踏み、と決めます。スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて足踏みを変えましょう。

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