10月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



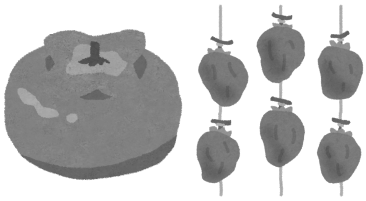
今日は何の日

● **柿の日**
全国果樹研究連合会が2005（平成17）年に制定。

● **原子力の日**
日本政府が1964（昭和39）年に制定。

● **反原子力デー**
「原子力の日」に因み、各地で原発反対の運動が行われる。

● **きしめんの日**
食欲の秋の10月と、きしめんはつるつる感が特徴であることから「2（つ）6（る）」の語呂合せ。



柿の日にちなんで「柿クイズ」

【第1問】「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」。この俳句をよんだのはだれ？
① 正岡子規　② 石川啄木　③ 与謝野晶子

【第2問】甘柿の品種にある名前はどれでしょう？
① 次郎　② 三郎　③ 五郎

【第3問】「柿が赤くなれば〇〇が青くなる」。〇〇に入るのは？
① 親　② 医者　③ お月さま

【第4問】干し柿の表面につく、白い粉の正体は何でしょう？
① カビ　② 柿の糖分　③ 塩

【第5問】柿をいちばん多く作っている都道府県はどこでしょう？
① 奈良県　② 福岡県　③ 和歌山県

【第6問】柿の品種で多いのは、甘柿と渋柿のどちらといわれるでしょう？
① 甘柿　② 同じくらい　③ 渋柿

今日の体操「柿もぎ体操」（座ったまま）

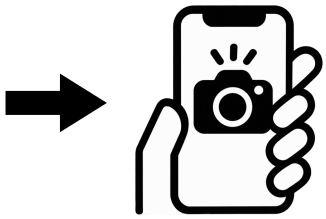
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **柿をもぐ（左右10回ずつ）**
頭の上の柿に手をのばし、ぎゅっとにぎって、ゆっくり引きおろします。右、左とかわりばんこに。できるだけ高く。

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：柿を10こつるす**
足踏みをしながら、頭の上のひもに柿を1こずつつるすつもりで、両手を上へのばします。「ひとつ、ふたつ…」と声に出して、10こまでつるしましょう。

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