10月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **香りの記念日**
石川県七尾市が1992（平成4）年に制定。

● **初恋の日**
島崎藤村ゆかりの宿である長野県小諸市の中棚荘が制定。

● **たまごかけごはんの日**
島根県雲南市の「日本たまごかけごはん楽会」が制定。

● **ニュースパニックデー 宇宙戦争の日**
1938年のこの日、アメリカ・CBCラジオでオーソン・ウェルズ演出のSFドラマ『宇宙戦争』が放送された。

香りの記念日にちなんで「香りとにおいクイズ」

【第1問】冬至の日に、おふろにうかべる香りのよい実はどれでしょう？
① ゆず　② みかん　③ レモン

【第2問】鼻をつまんで食べものを食べると、どうなるでしょう？
① 味が分かりにくくなる　② からく感じる　③ 甘く感じる

【第3問】端午の節句（5月5日）に、おふろに入れる香りの強い葉は？
① よもぎ　② しょうぶ　③ ささ

【第4問】お香の世界で、香りを味わうことを何というでしょう？
① かぐ　② 聞く　③ 見る

【第5問】春のジンチョウゲ、夏のクチナシと並ぶ、秋の香りの木はどれ？
① アジサイ　② コスモス　③ キンモクセイ

【第6問】うずまきの「蚊取り線香」。もとの原料になった花はどれでしょう？
① バラ　② サクラ　③ 除虫菊（じょちゅうぎく）

今日の体操「深呼吸と香り体操」（座ったまま）

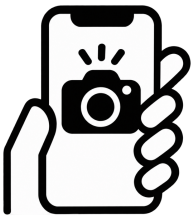
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 鼻からしっかり吸う（10回）
口をとじて、花の香りをかぐつもりで、鼻から4つ数えて吸います。8つ数えて、口からゆっくり吐きます。

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：においを思い出す
足踏みをしながら、スタッフが「みそ汁」「雨あがり」などと言います。そのにおいを思いうかべて鼻からくんくん吸うまねをし、思い出したことを一言どうぞ（例：みそ汁→朝の台所）。

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