11月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日



- **縁結びの日**
  島根県の神話の国・縁結び観光協会が制定。
- **世界津波の日**
  2011年3月11日の東日本大震災を受けて同年6月に制定された「津波対策の推進に関する法律」にて「津波防災の日」として制定。
- **雑誌広告の日**
  日本雑誌広告協会が1970（昭和45）年に制定。
- **いいりんごの日**
  青森県が2001（平成13）年に制定。

縁結びの日にちなんで「島根県クイズ」

【第1問】出雲大社のお参りの作法。拍手（かしわで）は何回打つ？
① 2回　② 3回　③ 4回

【第2問】旧暦の10月、全国の神様が集まる出雲では、10月を何と呼ぶ？
① 神無月　② 神在月　③ 神集月

【第3問】しじみがたくさんとれることで知られる、島根県の湖は？
① 宍道湖（しんじこ）　② 琵琶湖　③ 諏訪湖

【第4問】「どじょうすくい」の踊りで知られる、島根県の民謡は？
① ソーラン節　② 炭坑節　③ 安来節（やすぎぶし）

【第5問】松江で暮らし、『怪談』を書いた作家はだれでしょう？
① 小泉八雲　② 夏目漱石　③ 森鷗外

【第6問】出雲そばの「割子（わりご）そば」。そばを入れる器は？
① ざる　② 重ねた丸い器　③ 大きなどんぶり

今日の体操「ご縁つなぎ体操」（座ったまま）

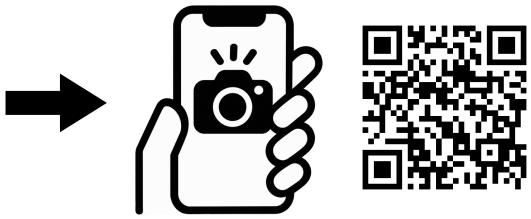
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指を組んでのび（10回）
胸の前で両手の指を組み、手のひらを前に向けて、腕をぐーっと前へのばします。ゆっくりもどして、くり返します。

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：数だけ手をたたく
足踏みをしながら、スタッフが「2」「5」などの数を言うので、その数だけ手をたたきましょう。
例：「3」→ パン・パン・パン。最後にみんなで「ご縁がありますように」。

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