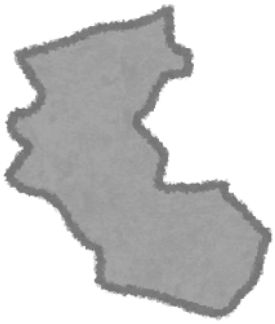
11月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日



- **紀州山の日（和歌山県）**
  和歌山県が1994（平成6）年に制定。
- **鍋の日**
  食品メーカー・ヤマキが制定。
- **もつ鍋の日**
  社団法人日本畜産副産物協会が2011年に制定。
- **知恵の日**
  朝日新聞社が1988（昭和63）年、『朝日現代用語 知恵蔵』発刊の時に制定。

紀州山の日にちなんで「和歌山県クイズ」

【第1問】和歌山県の高野山（こうやさん）を開いたお坊さんは？
① 空海　② 最澄　③ 親鸞

【第2問】一段の滝で落差日本一といわれる「那智の滝」。高さはおよそ？
① 約33m　② 約133m　③ 約333m

【第3問】江戸幕府の8代将軍・徳川吉宗は、もとはどこの藩の殿様？
① 尾張藩　② 水戸藩　③ 紀州藩

【第4問】那智勝浦（なちかつうら）の港で、とくに多く水揚げされる魚は？
① マグロ　② サンマ　③ タイ

【第5問】和歌山県が名産地の、かたくて火持ちのよい炭は？
① 練炭　② 豆炭　③ 備長炭（びんちょうたん）

【第6問】梅の品種「南高梅（なんこううめ）」の「南高」とは、何のこと？
① 南の高い山　② 南部（みなべ）高校　③ 南高さんという人

今日の体操「お鍋を囲む体操」（座ったまま）

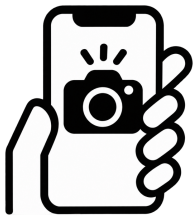
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 鍋をかき混ぜる（左右10回ずつ）
大きなおたまを持ったつもりで、肩から大きく円を描いて鍋をかき混ぜます。右回り10回、左回り10回。

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：お鍋の具材リレー
足踏みをしながら、順番にお鍋に入れる具を1つずつ言います。前の人の具をくり返してから、自分の具を足しましょう（例：白菜→白菜、とうふ）。むずかしい人は自分の具だけでOK。

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