11月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

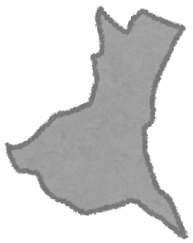


今日は何の日

● **茨城県 県民の日**
茨城県が1968（昭和43）年に制定。

● **うるしの日**
日本漆工芸協会が1985（昭和60）年に制定。

● **いいひざの日**
ゼリア新薬が制定。



茨城県の県民の日にちなんで「茨城県クイズ」

【第1問】茨城県が生産量日本一の、さつまいもを蒸して干した食べものは？
① ほしいも　② 大学いも　③ いもようかん

【第2問】水戸の名物で、わらに包まれて売られていた食べものは？
① ちまき　② 納豆　③ おにぎり

【第3問】水戸の「偕楽園（かいらくえん）」で有名な花は？
① 桜　② 菊　③ 梅

【第4問】時代劇「水戸黄門」で、黄門さまのお供の2人といえば？
① 助さん・格さん　② 八っつぁん・熊さん　③ 弥次さん・喜多さん

【第5問】霞ヶ浦のまわりでたくさん作られ、茨城県が生産量日本一の野菜は？
① ごぼう　② れんこん　③ だいこん

【第6問】茨城県が生産量日本一の、あまい果物のようなものは？
① りんご　② もも　③ メロン

今日の体操「ひざ守り体操」（座ったまま）

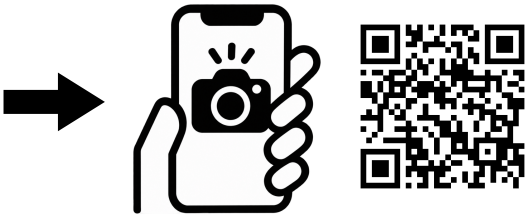
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ひざ伸ばし（左右10回ずつ）
片足をゆっくり前にのばし、つま先を自分のほうへ向けて5秒止めます。ゆっくり下ろします。太ももの前に力が入るのを感じましょう。

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：足をのばして数えよう
片足を前にのばしたまま、みんなで1から10まで声に出して数えます。数え終わったら下ろして、反対の足で。左右2回ずつ。つらい人は5まで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