11月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



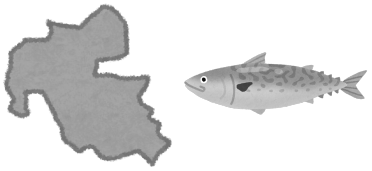
今日は何の日

● **県民の日（大分県）**
「大分県あすをつくる県民運動推進協議会総会」で決議。

● **県民の日（埼玉県）**
埼玉県が1971（昭和46）年に制定。

● **世界糖尿病デー**
糖尿病の全世界的脅威を認知するための国際デー。

● **パチンコの日**
全国遊技業協同組合連合会（現 全日本遊技事業協同組合連合会）が1979（昭和54）年に制定。



大分県の県民の日にちなんで「大分県クイズ」

【第1問】大分県が生産量日本一の、緑色のすっぱいかんきつは？
① ゆず　② すだち　③ かぼす

【第2問】大分県が生産量日本一の、干して作るきのこは？
① 干ししいたけ　② きくらげ　③ まいたけ

【第3問】豊後水道（ぶんごすいどう）で一本釣りされる、大分のサバは？
① 金華さば　② 関さば　③ 松輪さば

【第4問】別府温泉の「地獄めぐり」。地獄とは何のこと？
① 深い谷　② 暗いどうくつ　③ 熱い湯や泥がわき出す所

【第5問】からあげのお店が多く「からあげの聖地」と呼ばれる大分県の市は？
① 別府市　② 中津市　③ 由布市

【第6問】全国の「八幡さま」の総本宮（そうほんぐう）がある、大分県の神社は？
① 宇佐神宮　② 出雲大社　③ 伊勢神宮

今日の体操「温泉気分体操」（座ったまま）

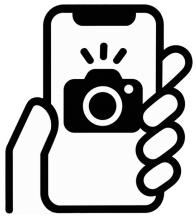
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩までつかる深呼吸（5回）
温泉に肩までつかったつもりで、「はぁ～」と声を出しながらゆっくり息を吐き、肩の力をぬきます。

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：足首まわしで数えよう
片足ずつ、つま先で床に円を描くように足首を回します。回しながら、みんなで「いち、に、さん…」と10まで数えましょう。右回り・左回りを、左右の足で。

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

答え 11月14日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



大分県の県民の日にちなんで「大分県クイズ」

【第1問】大分県が生産量日本一の、緑色のすっぱいかんきつは？

① ゆず　② すだち　**③ かぼす**

かぼすは、大分県が全国の9割以上を作っています。焼き魚やみそ汁にしぼると、さわやかな香りが広がります。すだちは徳島県の名産です。

【第2問】大分県が生産量日本一の、干して作るきのこは？

① 干ししいたけ　② きくらげ　③ まいたけ

大分県は、干ししいたけの生産量が日本一です。くぬぎの木で育てたしいたけを干すと、うま味がぐっと増します。もどし汁も、よいだしになります。

【第3問】豊後水道（ぶんごすいどう）で一本釣りされる、大分のサバは？

① 金華さば　**② 関さば**　③ 松輪さば

佐賀関（さがのせき）の漁師さんが一本釣りしたサバを「関さば」と呼びます。流れの速い海で育ち、身がしまっていて、刺身でも食べられます。

【第4問】別府温泉の「地獄めぐり」。地獄とは何のこと？

① 深い谷　② 暗いどうくつ　**③ 熱い湯や泥がわき出す所**

熱い湯や蒸気、泥がふき出す所を、昔から「地獄」と呼んできました。青い「海地獄」、赤い「血の池地獄」など、色もさまざまです。

【第5問】からあげのお店が多く「からあげの聖地」と呼ばれる大分県の市は？

① 別府市　**② 中津市**　③ 由布市

中津市には、からあげの専門店がたくさんあります。大分県は、からあげのほかに、とり肉の天ぷら「とり天」も名物です。

【第6問】全国の「八幡さま」の総本宮（そうほんぐう）がある、大分県の神社は？

① 宇佐神宮　② 出雲大社　③ 伊勢神宮

宇佐神宮（うさじんぐう）は、全国に4万あまりある八幡さまのおおもとです。お参りの作法は「二礼四拍手一礼」で、出雲大社と同じです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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