11月20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（山梨県）**
1871（明治4）年11月20日（旧暦）、甲府県ほか甲斐国内全域の諸県を統合して山梨県が発足した。

● **世界こどもの日**
1954年の国連総会で制定。

● **毛皮の日**
日本毛皮協会が1989年に制定。

● **ピザの日**
凸版印刷が1995年に、ピザをイタリア文化のシンボルとしてPRする日として制定。



山梨県の県民の日にちなんで「山梨県クイズ」

【第1問】太いめんを野菜といっしょにみそで煮込む、山梨の郷土料理は？
① ほうとう　② きしめん　③ おっきりこみ

【第2問】「風林火山（ふうりんかざん）」の旗で知られる、甲斐（かい）の戦国武将は？
① 上杉謙信　② 武田信玄　③ 織田信長

【第3問】ぶどうのほかに、山梨県が生産量日本一のくだものは？
① りんご　② みかん　③ もも

【第4問】次のうち「富士五湖（ふじごこ）」に入らない湖は？
① 河口湖　② 山中湖　③ 芦ノ湖

【第5問】山梨名物「信玄餅」に、きなこといっしょにかけるものは？
① 黒みつ　② しょうゆ　③ あんこ

【第6問】山梨県で走行実験が行われている、とても速い乗りものは？
① SL　② リニアモーターカー　③ ロープウェイ

今日の体操「富士山体操」（座ったまま）

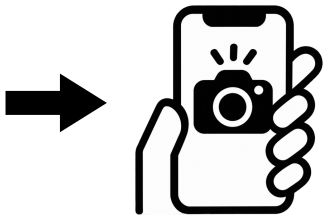
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **両手で富士山（5回）**
両手を頭の上で合わせて、大きな三角の山を作ります。そのまま両手をゆっくり横へ下ろし、すそ野を広げます。

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：ぶどうつみ**
足踏みをしながら、上にあるぶどうを右手・左手とかわりばんこにつむつもりで、手をのばしてにぎり、胸に引き寄せます。つむたびに「ひとつ」「ふたつ」と10まで数えましょう。

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