11月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **回転寿司記念日**
回転寿司チェーン「廻る元禄寿司」の元禄産業が制定。

● **ボタンの日**
日本釦協会・全国ボタン工業連合会等が1987（昭和62）年に制定。

● **いい夫婦の日**
余暇開発センター（現在の日本生産性本部余暇創研）が1988（昭和63）年に制定。

● **ペットたちに感謝する日**
犬の鳴き声「ワンワン」と猫の鳴き声「ニャーニャー」から。



回転寿司記念日にちなんで「お寿司クイズ」

【第1問】回転寿司を考えた人が、ヒントにしたものは？
① 遊園地のコーヒーカップ　② ビール工場のベルトコンベア　③ 駅の改札

【第2問】お寿司屋さんの言葉で「あがり」は何のこと？
① お茶　② しょうゆ　③ お勘定

【第3問】にぎり寿司を数えるときの言い方は？
① 1枚　② 1本　③ 1貫（かん）

【第4問】「かっぱ巻き」の具は、どれでしょう？
① きゅうり　② たくあん　③ かんぴょう

【第5問】「鉄火巻き」の具は、どれでしょう？
① 玉子　② マグロ　③ えび

【第6問】「江戸前」の寿司。「江戸前」とは、もとは何のこと？
① 江戸時代より前　② 江戸の店の前　③ 江戸の前の海

今日の体操「ボタンかけ体操」（座ったまま）

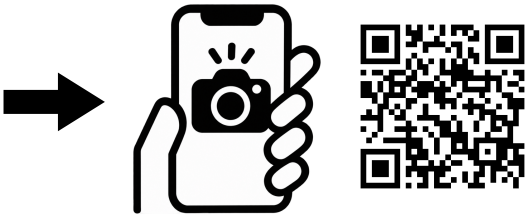
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指おり数え（往復3回）
親指から順に1・2・3・4・5と指を折ります。折りきったら、小指から順に開いていきます。両手いっしょに。

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：見えないボタンかけ
胸の前で、見えないボタンを上から順に5つかけるつもりで指先を動かします。かけるたびに「ひとつ」「ふたつ」と声に出し、5つかけたら下から順にはずしましょう。

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