11月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日



● **本みりんの日**
全国味淋協会が制定。

● **オートフォーカスカメラの日**
1977（昭和52）年のこの日、小西六写真工業（後のコニカ）が世界初の自動焦点（オートフォーカス）カメラ「コニカC35AF」を発売した。

● **鏡の日**
「いい（11）ミラー（30）」の語呂合せ。

本みりんの日にちなんで「みりんクイズ」

【第1問】本みりんの、おもな材料はどれでしょう？
① もち米　② 小麦　③ 大豆

【第2問】江戸時代、みりんはどのように楽しまれていたでしょう？
① ぬり薬として　② 甘いお酒として　③ お茶として

【第3問】お正月のお屠蘇（とそ）は、生薬を何にひたして作るでしょう？
① お酢　② しょうゆ　③ みりんやお酒

【第4問】煮物にみりんを入れると、どうなるでしょう？
① 照りやつやが出る　② 苦みが出る　③ 色が白くなる

【第5問】「みりん」と10回言ってください。では、鼻が長い動物は？
① キリン　② ウマ　③ ゾウ

【第6問】本みりんにふくまれるアルコールは、どのくらいでしょう？
① 約1%　② 約14%　③ 約40%

今日の体操「鏡まねっこ体操」（座ったまま）

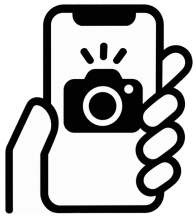
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 顔の体操（各3回）
目をぎゅっと閉じて、ぱっと大きく開きます。つぎに、口をとがらせて「うー」、横に広げて「いー」。

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：鏡のまねっこ
スタッフと向かい合います。スタッフが右手を上げたら、みなさんは鏡になったつもりで左手を上げましょう（スタッフの手と同じ側にある手です）。慣れたら足踏みをしながら。

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