12月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



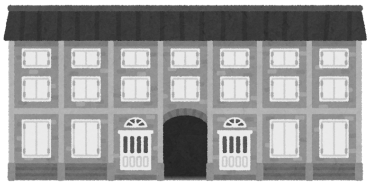
今日は何の日

● **下仁田葱の日**
下仁田ファーム・下仁田葱の会が2009年に制定。

● **映画の日**
映画産業団体連合会が1956（昭和31）年に制定。

● **鉄の記念日**
日本鉄鋼連盟が1958（昭和33）年に制定。

● **デジタル放送の日**
地上デジタル放送推進協会（現 デジタル放送推進協会）と総務省が2006（平成18）年に制定。



下仁田葱の日にちなんで「ねぎと群馬クイズ」

【第1問】下仁田（しもにた）ねぎは、昔から「○○ねぎ」とも呼ばれます。○○は？
① 殿様　② お姫様　③ 力士

【第2問】下仁田ねぎは、どうして食べるといちばん甘くなるでしょう？
① 生のまま　② 火を通す　③ 水にさらす

【第3問】群馬県が全国の9割以上を作っている「いも」はどれでしょう？
① じゃがいも　② こんにゃくいも　③ さつまいも

【第4問】「上毛（じょうもう）かるた」では、群馬県の形を何にたとえているでしょう？
① 鶴が舞う形　② 亀が泳ぐ形　③ 馬が走る形

【第5問】草津温泉で、熱いお湯を長い板でかきまぜて冷ますことを何という？
① 湯けむり　② 湯たんぽ　③ 湯もみ

【第6問】2014年に世界遺産になった富岡製糸場。ここで作っていたものは？
① 鉄　② 紙　③ 生糸（きいと）

今日の体操「活動写真体操」（座ったまま）

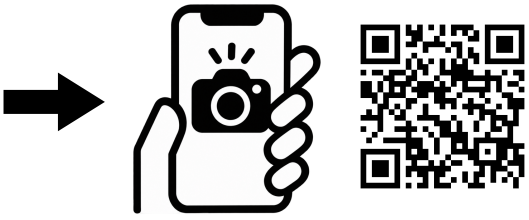
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② フィルムを回す（前まわし・後ろまわし各10回）
両手でハンドルを持ったつもりで、胸の前で大きく前まわしを10回。つぎに後ろまわしを10回。ひじを大きく動かします。

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：右と左で反対まわし
右手は前まわし、左手は後ろまわしを同時に10回。スタッフが「はい、逆！」と言ったら、まわす向きを左右入れかえましょう。そろわなくて当たり前。笑いながらどうぞ。

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