12月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐

今日は何の日

- **みかんの日**
  全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省が制定。
- **国際障害者デー**
  1992（平成4）年11月の第47回国連総会で制定。
- **カレンダーの日**
  全国団扇扇子カレンダー協議会が1987（昭和62）年に制定。
- **奇術の日**
  日本奇術協会が1990（平成2）年に制定。

みかんの日にちなんで「みかんクイズ」

【第1問】みかんの生産量が日本一の県はどこでしょう？
① 静岡県　② 和歌山県　③ 愛媛県

【第2問】「温州（うんしゅう）みかん」が生まれたといわれる国は？
① 日本　② 中国　③ アメリカ

【第3問】七味とうがらしに入っている「陳皮（ちんぴ）」は、何を干したもの？
① しょうがの根　② みかんの皮　③ しその葉

【第4問】冬に「こたつで食べるもの」の定番といえば、みかん。みかんの旬は？
① 春　② 夏　③ 冬

【第5問】みかんをたくさん食べると、手のひらが黄色くなるのは何のせい？
① すっぱさ　② 甘さ　③ みかんの色のもと

【第6問】みかんの生産量日本一の県で、ほかにも日本一の果物は？
① 梅　② りんご　③ ぶどう

今日の体操「ワン・ツー・スリー体操」（座ったまま）

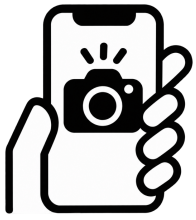
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手のひらを返す（20回）
両手を前に出して、手のひらを上・下・上・下と返します。手品師が「なにもありませんよ」と見せる動きです。

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：ワン・ツー・スリー
スタッフの「ワン」で手をたたき、「ツー」でひざをたたき、「スリー」で両手を背中にかくします。だんだん速く。慣れたら、スタッフがばらばらの順番で言います。

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