12月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **みたらしだんごの日（毎月3日・4日・5日）**
東京都千代田区岩本町に本社を置き、「みたらしだんご」などの商品を製造・販売する山崎製パン株式会社が制定。

● **国際ボランティア・デー**
世界中の経済と社会開発の推進のため、ボランティア活動の貢献に対する認識を高め、社会のあらゆる層からより多くの人々が、国内外においてボランティア活動に参加できる機運を高める日。

みたらしだんごの日にちなんで「おだんごクイズ」

【第1問】みたらしだんごが生まれたといわれる、京都の神社はどこでしょう？
① 伏見稲荷大社　② 下鴨神社　③ 八坂神社

【第2問】「みたらし」を漢字で書くと、どれでしょう？
① 見垂らし　② 水垂らし　③ 御手洗

【第3問】みたらしだんごの、あまからいたれ。おもな味つけは？
① みそ　② しょうゆと砂糖　③ ごま

【第4問】ことわざ「花より団子」。どういう意味でしょう？
① 見た目より、役に立つもの
② 花はだんごに似ている
③ 春はだんごがおいしい

【第5問】十五夜のお月見で、おそなえするだんごの数はいくつといわれる？
① 5個　② 10個　③ 15個

【第6問】だんごに使う「上新粉（じょうしんこ）」は、何からできている？
① ふだん食べるお米　② もち米　③ 小麦

今日の体操「のどを守る体操」（座ったまま）

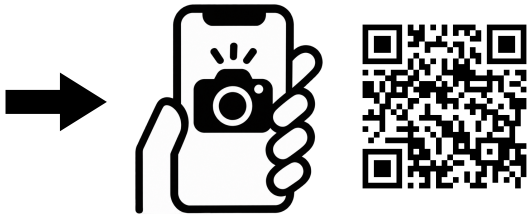
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ごっくんと飲みこむ（5回）
口を閉じて、つばを「ごっくん」と飲みこみます。のどぼとけが上がって下がるのを、指でそっとさわって確かめましょう。

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：足踏みしながら大きな口
足踏みをしながら、スタッフに続けて「あ・い・う・え・お」と、大きな口で声に出します。5回くり返したら、最後に「エヘン！」と大きなせきばらいを3回。

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