12月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **有機農業の日**
兵庫県神戸市に事務局を置き、有機農業の普及に携わるさまざまな団体によって構成された「農を変えたい！全国運動関西地域ネットワーク」が制定。

● **対米英開戦記念日（太平洋戦争開戦記念日）**
1941（昭和16）年12月8日午前3時19分（現地時間7日午前7時49分）、日本軍がハワイ・オアフ島・真珠湾のアメリカ軍基地を奇襲攻撃し、3年6箇月に及ぶ大東亜戦争対米英戦（太平洋戦争）が勃発した。

● **針供養**
2月8日または12月8日に行われる行事。

● **御事納め**
2月8日に農作業など一年中の行事の始まりである「御事始め（おことはじめ）」または「事始め」があるのに対し、この日はこれを終えることから「御事納め（おことおさめ）」または「事納め」という。



有機農業の日にちなんで「生産量日本一クイズ」

【第1問】お米の生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 北海道　② 秋田県　③ 新潟県

【第2問】じゃがいもの生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 北海道　② 長崎県　③ 鹿児島県

【第3問】りんごの生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 青森県　② 山形県　③ 長野県

【第4問】落花生（ピーナッツ）の生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 茨城県　② 千葉県　③ 静岡県

【第5問】ぶどうの生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 山形県　② 山梨県　③ 岡山県

【第6問】ゴーヤ（にがうり）の生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 宮崎県　② 鹿児島県　③ 沖縄県

今日の体操「田んぼ体操」（座ったまま）

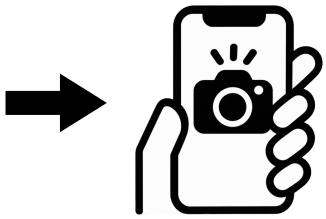
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **苗を植える（左右10回ずつ）**
親指・人さし指・中指の3本で苗をつまむしぐさをして、前へ「すっ」と差しこみます。右手10回、左手10回。

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：数えながら田植え**
足踏みをしながら苗を植えるしぐさを続け、植えるたびに「1本、2本、3本…」と声に出して数えます。20本まで数えられたら大成功。まちがえても手は止めずに。

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