# 12月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □




## 今日は何の日

● **鰤の日**
12月（師走）は「鰤」が魚篇に師と書くことから。

● **人間の連帯国際デー**
2005年の国連総会で制定。

● **霧笛記念日**
1879（明治12）年のこの日、津軽海峡の本州側東海岸にある尻屋崎灯台に、日本で初めて霧笛が設置された。

● **道路交通法施行記念日**
1960（昭和35）年のこの日、「道路交通法」（道交法）が施行された。

## 鰤の日にちなんで「ぶりと魚へんクイズ」

**【第1問】ぶりのように、大きくなるにつれて名前が変わる魚を何という？**
① 成長魚　② 出世魚　③ 変身魚

**【第2問】関西で、ぶりの若いもの（大きくなる前）を何と呼ぶでしょう？**
① カンパチ　② シマアジ　③ ハマチ

**【第3問】冬の「寒ぶり」で全国に名を知られる、富山県の港町は？**
① 氷見（ひみ）　② 焼津（やいづ）　③ 枕崎（まくらざき）

**【第4問】大みそかやお正月の「年取り魚」。西日本はぶり、東日本では？**
① タイ　② サケ　③ マグロ

**【第5問】魚へんに「雪」と書く魚はどれでしょう？**
① たら　② さけ　③ ふぐ

**【第6問】魚へんに「弱」と書く魚はどれでしょう？**
① さば　② あじ　③ いわし

## 今日の体操「信号体操」（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 もも上げ足踏み（20回）**
座ったまま、ひざをできるだけ高く上げて足踏みします。ゆっくりでかまいません。高さが大事です。

**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：青・黄・赤**
スタッフが色を言います。「青」なら足踏み、「黄」なら手拍子、「赤」ならぴたっと止まりましょう。慣れたら、スタッフが速く、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