1月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **110番の日**
  警察庁が1985年12月に制定し、翌1986年から実施。
- **十日戎**
  七福神の一柱である恵比寿様を祀る神社の祭礼。
- **明太子の日**
  福岡の食品会社・ふくやが制定。
- **かんぴょうの日**
  栃木県が制定。

110番の日にちなんで「110番の使い方クイズ」

【第1問】110番につながると、最初に何と聞かれるでしょう？
① 「お名前は？」　② 「何時ごろですか？」　③ 「事件ですか、事故ですか？」

【第2問】住所が分からないとき、場所の手がかりになるものは？
① 電柱の住所の表示　② 空の雲　③ 通る車の色

【第3問】事件・事故ではないけれど、警察に相談したいときの番号は？
① #9110　② 188　③ 117

【第4問】悪質な商売や契約のトラブルを相談する「消費者ホットライン」の番号は？
① 117　② 177　③ 188

【第5問】まちがえて110番にかけてしまったら、どうするとよいでしょう？
① すぐに切る　② 切らずに「まちがえました」と言う　③ だまっている

【第6問】海での事件や事故を知らせる番号は何番でしょう？
① 110番　② 118番　③ 119番

今日の体操「納豆まぜまぜ体操」（座ったまま）

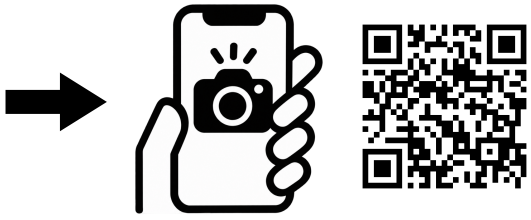
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 納豆をまぜる（左右20回ずつ）
片手でお茶わんを持ったつもりで、もう片方の手で、はしをぐるぐる回してまぜます。手首をしっかり回しましょう。

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：まぜる手・支える手
スタッフが「右！」と言ったら右手で、「左！」と言ったら左手で納豆をまぜます。まぜていないほうの手は、お茶わんを持ったまま動かさないようにしましょう。

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