1月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **咸臨丸出航記念日**
江戸幕府の軍艦「咸臨丸（かんりんまる）」が、江戸品川沖を出発したのが1860年（万延元年）の今日（旧暦1月13日）とされる。

● **ピース記念日**
1946年のこの日、高級たばこ「ピース」が発売された。

咸臨丸出航記念日にちなんで「咸臨丸・幕末クイズ」

【第1問】咸臨丸で、艦長の役目をつとめたといわれる人は？
① 勝海舟　② 坂本龍馬　③ 西郷隆盛

【第2問】咸臨丸に乗っていた福沢諭吉。長いあいだ、何のお札の顔だったでしょう？
① 千円札　② 五千円札　③ 一万円札

【第3問】通訳として乗ったジョン万次郎。もとは何をしていた人でしょう？
① お医者さん　② 漁師　③ 大工

【第4問】咸臨丸は、浦賀からアメリカまで、およそ何日かかったでしょう？
① 約3日　② 約40日　③ 約1年

【第5問】咸臨丸は、どこの国で作られた船でしょう？
① イギリス　② アメリカ　③ オランダ

【第6問】勝海舟が西郷隆盛と話し合い、戦わずに明けわたしたお城は？
① 江戸城　② 大阪城　③ 名古屋城

今日の体操「指わけ体操」（座ったまま）

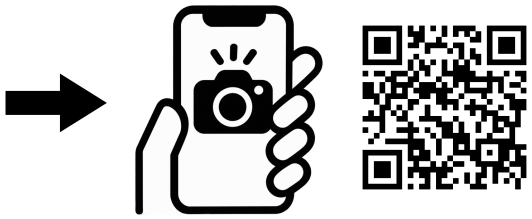
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ピースを作る（左右10回ずつ）
グーから、人さし指と中指だけをのばしてピース。またグーにもどします。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：右はピース、左はグー
右手はピース、左手はグーにします。スタッフの「はい！」の合図で左右を入れかえます（右がグー、左がピース）。10回くり返しましょう。

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