1月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **防災とボランティアの日**
1995年1月17日午前5時46分、淡路島北端を震源とする兵庫県南部地震が発生した。

● **おむすびの日**
米に関係する民間企業やJA等でつくる「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」が2000年11月に制定し、2001年から実施。

● **ひょうご安全の日（兵庫県）**
阪神・淡路大震災から11年目の2006年に兵庫県が制定。

防災とボランティアの日にちなんで「地震のそなえクイズ」

【第1問】家の中で、まず固定したい家具はどれでしょう？
① 台所の食器棚　② 居間のテレビ台　③ 寝る場所のそばの背の高い家具

【第2問】料理中に大きくゆれたら、どうするのがよいでしょう？
① すぐ火を消しに行く　② まず身を守る　③ 外へにげる

【第3問】避難所で高齢の方が気をつけたいことは？
① 水分をひかえない　② じっと動かない　③ 食事をぬく

【第4問】避難所や車の中で長く座るとき、心がけたいことは？
① じっと座っている　② 足を組んで休む　③ ときどき足首を動かし、水分もとる

【第5問】阪神・淡路大震災の年（1995年）は、何の「元年」と呼ばれるでしょう？
① ボランティア元年　② テレビ元年　③ マイカー元年

【第6問】1月17日は「おむすびの日」でもあります。その理由は？
① おむすびが発明された日　② 震災でおむすびが人を支えた　③ お米の収穫の日

今日の体操「避難所でもできる体操」（座ったまま）

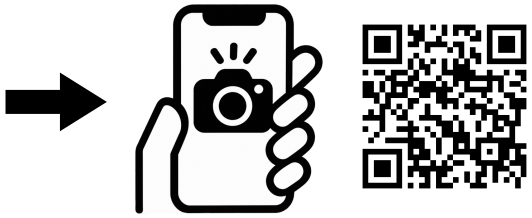
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足首を大きく回す（右回り・左回り各10回）
かかとを床につけたまま、つま先で大きく円をかきます。右回り10回、左回り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：頭を守る練習
スタッフが「地震！」と言ったら、両手で頭をかかえて体を小さく丸め、5つ数えてもどります。「地震！」以外の言葉（例：「じしゃく」）のときは動きません。

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