1月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **都バスの日**
東京都交通局が制定。

● **118番の日**
海上保安庁が2011（平成23）年から実施。

都バスの日にちなんで「バスのクイズ」

【第1問】大正13年に、東京で市営のバスが走り始めたのは、なぜでしょう？
① 震災で電車が止まったから　② オリンピックのため　③ 馬車が禁止されたから

【第2問】このとき走ったバスの愛称は何でしょう？
① ボンネットバス　② 円太郎（えんたろう）バス　③ はとバス

【第3問】降りる停留所が近づいたら、降車ボタンはいつ押すとよいでしょう？
① 乗ったらすぐ　② 「次は○○」の案内が流れたら　③ バスが止まってから

【第4問】昔の路線バスで、切符を売っていた女性の車掌さんは、何と呼ばれた？
① ウグイス嬢　② モガ　③ バスガール

【第5問】車掌さんがいない、運転手さん1人のバスを何というでしょう？
① ワンマンバス　② ツーマンバス　③ マイバス

【第6問】バス停でバスを待つとき、気をつけたいことは？
① 車道ぎりぎりに立つ　② 縁石の上に立つ　③ 車道から一歩下がって待つ

今日の体操「バス体操」（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 手すりをにぎる（20回）
目の前の手すりを両手でつかむつもりで、ぐっと5つ数えてにぎり、ゆるめます。机のふちがあれば、そこをにぎってもかまいません。

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：ゆれても止まる
バスに乗っているつもりで、座ったまま体を前後・左右にゆらします。スタッフが「ストップ！」と言ったら、ぴたりと止まって背すじをのばしましょう。5回くり返します。

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