1月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **日本最低気温の日**
1902年のこの日、北海道旭川市で、日本の最低気温の公式記録・-41.0℃を記録した。

● **中華まんの日**
日本最低気温の日に因み、寒い日には中華まんを食べて暖まってもらおうと制定。

● **ホットケーキの日**
日本最低気温の日に因み、寒い日にはホットケーキを食べて暖まってもらおうと制定。

● **主婦休みの日**
生活情報紙『リビング新聞』が2009年に制定。

日本最低気温の日にちなんで「寒さと気温クイズ」

【第1問】日本の最高気温の記録は、およそ何度でしょう？
① 約36度　② 約42度　③ 約50度

【第2問】世界でいちばん暑い記録（56.7度）が出た「死の谷」がある国は？
① アメリカ　② エジプト　③ インド

【第3問】世界でいちばん寒い記録（マイナス89.2度）が出た場所は？
① 北極　② シベリア　③ 南極

【第4問】関西では、肉まんのことを何と呼ぶことが多いでしょう？
① ぎゅうまん　② ぶたまん　③ とりまん

【第5問】雪の結晶は、ふつう何角形でしょう？
① 三角形　② 四角形　③ 六角形

【第6問】とても寒い朝、空気中の小さな氷がキラキラ光る現象は？
① ダイヤモンドダスト　② オーロラ　③ しんきろう

今日の体操「洗濯物ほし体操」（座ったまま）

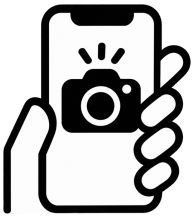
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 洗濯物を干す（左右10回ずつ）
洗濯物を持ったつもりで両手を高く上げ、パンパンとしわをのばします。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：洗濯バサミをはさむ
親指と人さし指で洗濯バサミをつまむしぐさをして、目の高さの物干しにとめます。とめるたびに「1枚」「2枚」と声に出して、10枚まで数えましょう。

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