1月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **ハワイ移民出発の日**

1885年のこの日、移民条約によるハワイへの移民第一号の船が横浜港を出航した。

● **国旗制定記念日**

1870（明治3）年のこの日、太政官布告第57号の「商船規則」で、国旗のデザインや規格が定められた。

ハワイ移民出発の日にちなんで「ハワイと山のクイズ」

【第1問】ハワイのマウナケア山。海の底から測った高さはどれくらいでしょう？

① 約1000メートル　② 約5000メートル　③ 約1万メートル

【第2問】マウナケア山の頂上にある、日本の天体望遠鏡の名前は？

① すばる　② ひかり　③ のぞみ

【第3問】2013年、エベレストに登った三浦雄一郎さん。そのときの年齢は？

① 60歳　② 80歳　③ 95歳

【第4問】ハワイの州都ホノルルがある島は、どこでしょう？

① ハワイ島　② オアフ島　③ マウイ島

【第5問】明治時代、ハワイに渡った日本人の多くが働いたのは、何の畑でしょう？

① サトウキビ畑　② 茶畑　③ 田んぼ

【第6問】昭和23年のヒット曲「憧れのハワイ航路」を歌ったのは、だれでしょう？

① 三橋美智也　② 春日八郎　③ 岡晴夫

今日の体操「フラダンス体操」（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 波をつくる（20回）

両手を胸の前で横にのばし、手首をやわらかく使って、波のようにゆらゆら動かします。右から左へ、左から右へ。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

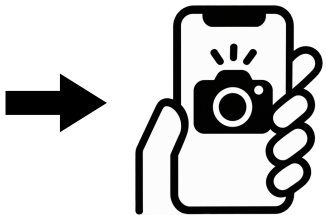
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：手で形を作る

はじめに「山＝両手で三角」「海＝両手で波」「太陽＝両手で丸」と決めます。スタッフが「山」「海」「太陽」とばらばらに言うので、その形を手で作りましょう。

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