1月28日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **衣類乾燥機の日**
日本電機工業会が1994（平成6）年に制定。

● **コピーライターの日**
1956（昭和31）年のこの日、「万国著作権条約」が公布された。

衣類乾燥機の日にちなんで「くつ下とくつのクイズ」

【第1問】高齢の方に向くくつ下は、どれでしょう？
① ゴムがきつい厚手のもの
② すべり止めつき・ゴムゆるめ
③ うすくてつるつるのもの

【第2問】家の中ではくものとして、転びにくいのはどれでしょう？
① くつ下だけ　② スリッパ　③ かかとのある室内ばき

【第3問】くつを選ぶとき、特に大事なのはどこでしょう？
① かかとがしっかりしている　② 色がはでなこと　③ 重いこと

【第4問】くつを買うなら、1日のうちいつがよいといわれるでしょう？
① 朝　② お昼前　③ 夕方

【第5問】洗濯表示で「四角の中にまる」のマークは、何を表すでしょう？
① 乾燥機で乾かせる　② アイロンがかけられる　③ 手洗いできる

【第6問】冬のかさかさ肌。保湿クリームをぬるとよいのは、いつでしょう？
① お風呂に入る前　② お風呂上がりすぐ　③ 夕ごはんの前

今日の体操「足元をととのえる体操」（座ったまま）

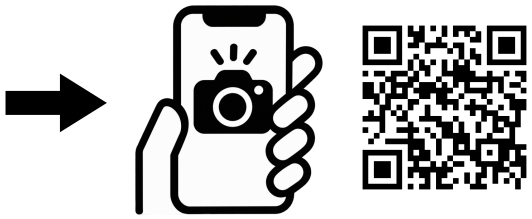
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② かかとを引き寄せる（左右10回ずつ）
座ったまま、片方のかかとを椅子の下へぐっと引き寄せ、5つ数えてもどします。

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・左でかかとトントン
スタッフが「右」と言ったら右のかかとを、「左」と言ったら左のかかとを、床にトントンと2回つけます。スタッフは、だんだん早く、ばらばらに言いましょう。

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