1月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **昭和基地開設記念日**
1957（昭和32）年のこの日、日本の南極観測隊が南極・オングル島への上陸に成功し、昭和基地を開設した。

● **タウン情報の日**
タウン情報全国ネットワークが制定。

● **人口調査記念日**

昭和基地開設記念日にちなんで「南極・昭和基地クイズ」

【第1問】昭和基地で、隊員の食事を作っているのはだれでしょう？
① 全員で当番　② 専門の調理隊員　③ レトルトだけ

【第2問】いちばん最初の南極観測で使われた観測船の名前は？
① 宗谷（そうや）　② しらせ　③ ふじ

【第3問】南極の夏、太陽が一日じゅう沈まない現象を何というでしょう？
① 極光　② 長日　③ 白夜

【第4問】昭和基地で冬をこす隊員は、だいたい何人くらいでしょう？
① 約3人　② 約30人　③ 約300人

【第5問】南極に観測基地を置いている国は、いくつくらいでしょう？
① 日本だけ　② 3か国　③ 20か国以上

【第6問】昭和基地では、お風呂に入れるでしょうか？
① 入れる　② 水浴びだけ　③ 入れない

今日の体操「越冬体操」（座ったまま）

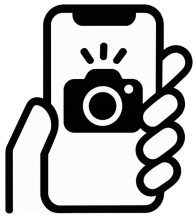
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 体をさすってあたためる（各10回）
両手のひらをこすり合わせてあたためてから、腕・肩・太もも・ひざを順にさすります。

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：寒いところにあるものリレー
足踏みをしながら、ひとりずつ「寒いところにあるもの」を1つ言います（例：こおり、ゆき、ペンギン）。思いつかない人は、前の人の言葉をくり返してもOK。

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

答え 1月29日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



昭和基地開設記念日にちなんで「南極・昭和基地クイズ」

【第1問】昭和基地で、隊員の食事を作っているのはだれでしょう？

① 全員で当番　② 専門の調理隊員　③ レトルトだけ

料理の専門家が調理隊員として参加し、毎日3食を作ります。日本と同じようなメニューで、誕生日や行事にはごちそうも。きびしい環境だからこそ、食事が大きな楽しみになります。

【第2問】いちばん最初の南極観測で使われた観測船の名前は？

① 宗谷（そうや）　② しらせ　③ ふじ

初代の南極観測船「宗谷」は、もとは貨物船として作られた船で、昭和31年に南極へ向かいました。今は東京・お台場の近くで見学できます。今の観測船は「しらせ」です。

【第3問】南極の夏、太陽が一日じゅう沈まない現象を何というでしょう？

① 極光　② 長日　③ 白夜

夏は太陽が沈まず、夜でも明るい「白夜（びゃくや）」になります。反対に冬は、太陽が昇らない「極夜（きょくや）」が続きます。隊員は、時計を見て生活のリズムを守るそうです。

【第4問】昭和基地で冬をこす隊員は、だいたい何人くらいでしょう？

① 約3人　② 約30人　③ 約300人

冬をこす越冬隊は30人前後です。約1年、同じ顔ぶれで過ごし、途中で交代することはできません。誕生日会や行事を工夫して、みんなで楽しく暮らすそうです。

【第5問】南極に観測基地を置いている国は、いくつくらいでしょう？

① 日本だけ　② 3か国　③ 20か国以上

南極条約で、南極はどこの国のものでもなく、平和な研究のために使うと決められています。20か国以上が基地を置き、協力して観測を続けています。

【第6問】昭和基地では、お風呂に入れるでしょうか？

① 入れる　② 水浴びだけ　③ 入れない

雪や氷をとかして作った水で、お風呂に入れます。ただし水はとても貴重なので、使う量には気をつけているそうです。あたたかいお風呂は、隊員にとって何よりの楽しみです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

© 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