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）

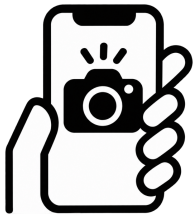
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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