1月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● 3分間電話の日

3分間電話の日にちなんで「電話のクイズ」

【第1問】電話を発明した人は、だれでしょう？

① エジソン　② ベル　③ ノーベル

【第2問】電話の「もしもし」は、もとは何という言葉からでしょう？

① 申す申す　② もしかして　③ 申し訳ない

【第3問】電話で天気予報が聞ける番号は何番でしょう？

① 110番　② 117番　③ 177番

【第4問】日本で電話のサービスが始まったのは、いつでしょう？

① 明治時代　② 大正時代　③ 昭和時代

【第5問】テレホンカードが使える公衆電話は、何色が多いでしょう？

① 赤　② 黒　③ 緑

【第6問】今の時刻を教えてくれる「時報」の番号は何番でしょう？

① 110番　② 117番　③ 119番

今日の体操「伝えあう体操」（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 耳をひっぱる（各10回）

両手で耳たぶを持ち、下・横・上へやさしくひっぱります。最後に、耳を折りたたむようにして5つ数えます。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

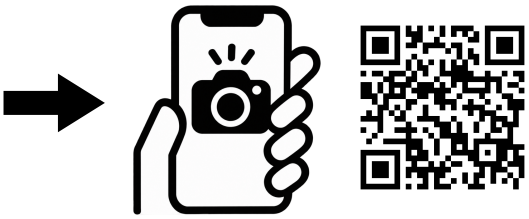
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：口の形だけで伝える

スタッフが声を出さずに、口の形だけで言葉を言います（例：「おはよう」「ありがとう」）。みなさんは何と言ったか当てて、声に出して答えましょう。

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