2月2日 今日は何の日クイズ

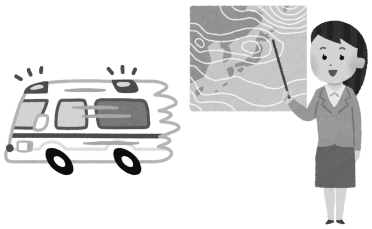
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **交番設置記念日**
  1881年のこの日、1つの警察署の管内に7つの交番を設置することが定められた。
- **世界湿地デー**
  1997年に制定。
- **バスガールの日**
- **おじいさんの日**
  伊藤忠食品が制定。



交番設置記念日にちなんで「3けたの電話番号クイズ」

【第1問】3けたの番号「110番」は、どこにつながる？
① 警察　② 消防　③ 海上保安庁

【第2問】「119番」は、どこにつながる？
① 警察　② 火事・救急車　③ 時報

【第3問】「118番」は、どこにつながる？
① 天気予報　② 警察　③ 海の事故・事件

【第4問】時計を合わせるときにかけた、時報の番号は？
① 117　② 171　③ 177

【第5問】昔、かけると天気予報が聞けた番号は？
① 110　② 117　③ 177

【第6問】大きな災害のとき、家族に伝言を残せる「災害用伝言ダイヤル」は？
① 117　② 171　③ 177

今日の体操「番号おぼえ体操」（座ったまま）

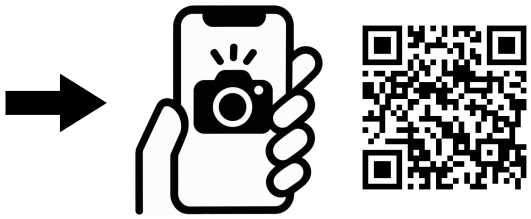
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指で数を作る（左右各10回）
片手で指を1本ずつ立てて1から5まで数え、5から1へもどします。反対の手でも同じようにします。

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：番号を指で作る
足踏みをしながら、スタッフが「110」「119」などの番号を言います。その数字を「いち、いち、ゼロ（グー）」と声に出しながら、指で順番に作りましょう。

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