2月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **〒マークの日**
1887（明治20）年のこの日、逓信省（後の郵政省、現在の日本郵政グループ）のマークが逓信（ていしん）の「テイ」に合わせて甲乙丙丁の「丁」に決定した。

● **つばきの日**
長崎県五島市が制定。

● **ロカビリーの日**
1958（昭和33）年のこの日、有楽町の日劇でウェスタンカーニバルが開かれた。

〒マークの日にちなんで「くらしのマーククイズ」

【第1問】ヘルプマーク（赤地に白い十字とハート）をつけているのは？
① 手助けが必要な人　② お医者さん　③ 献血をした人

【第2問】地図記号の「卍（まんじ）」が表すのは？
① 神社　② お寺　③ 学校

【第3問】若葉マークをつけるのは、免許をとって何年未満の人？
① 1年　② 3年　③ 5年

【第4問】薬の袋の「食間（しょっかん）」とは、いつのこと？
① 食事の最中　② 食事と食事のあいだ　③ 寝る前

【第5問】AED（心臓に電気ショックを与える機械）を使えるのは？
① 医師だけ　② 医師と看護師　③ だれでも

【第6問】車いすのマークが表しているのは？
① 車いすの人専用　② 病院のしるし　③ 障害のある人が使える建物や設備

今日の体操「マークさがし体操」（座ったまま）

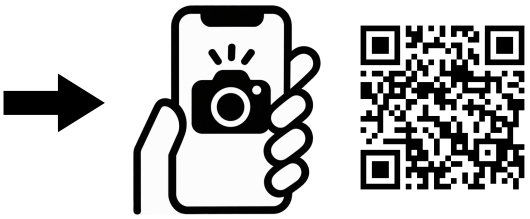
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 首をゆっくり回して見わたす（左右5回）
背すじをのばし、首をゆっくり右へ、左へ向けて部屋を見わたします。息は止めずに。首がつらい方は目だけ動かしましょう。

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：マークや文字をさがす
足踏みをしながら、スタッフが「数字」「赤い色」「丸い形」などと言います。部屋の中からそれを見つけて指をさし、「時計！」のように見つけたものの名前を言いましょう。

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