2月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **レトルトカレーの日**
大塚食品が制定。

● **ダーウィンの日**
『種の起源』を著したチャールズ・ダーウィンの1809年の誕生日。

● **ブラジャーの日**
ワコールが制定し、現在は日本ボディファッション協会が実施。

● **ペニシリンの日**
1941（昭和16）年のこの日、イギリスのオックスフォード大学附属病院が、世界で初めてペニシリンの臨床実験に成功した。

レトルトカレーの日にちなんで「レトルトと備えのクイズ」

【第1問】日本で初めて売り出された家庭用のレトルトカレーは？
① ボンカレー　② ククレカレー　③ バーモントカレー

【第2問】レトルト食品を温められないとき、正しいのは？
① 食べてはいけない　② そのまま食べられる　③ 水でうすめる

【第3問】災害にそなえる食べものと水は、最低何日分あるとよい？
① 1日分　② 2日分　③ 3日分

【第4問】飲み水のたくわえは、1人1日どのくらいが目安？
① 1リットル　② 3リットル　③ 10リットル

【第5問】停電したとき、先に食べるとよいのは？
① 冷蔵庫の中のもの　② 缶詰　③ 非常食

【第6問】ふだんの食べものを少し多めに買い、食べたら買い足すそなえ方は？
① タイムセール　② まとめ買い　③ ローリングストック

今日の体操「備え体操」（座ったまま）

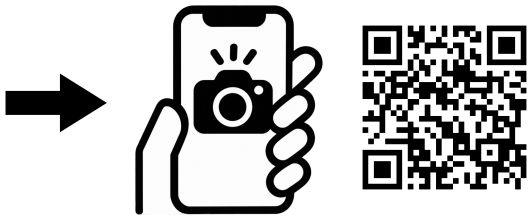
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 荷物を持ち上げる（10回）
重い荷物を持ったつもりで、両手をひざの高さから胸の高さまで、「よいしょ」と声を出しながらゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。

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：持ち出すものを5つ
足踏みをしながら、指を1本ずつ折って「災害のときに持ち出すもの」を言います（例：薬、めがね、水）。5つ言えたら、反対の手でもう5つ。

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