2月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **猫の日**
英文学者の柳瀬尚紀氏らによる「猫の日制定委員会」が1987（昭和62）年に制定。

● **世界友情の日**
ボーイスカウト・ガールスカウトの創始者ベーデン・パウエル卿（B-P）夫妻の誕生日に因んで、1963年のボーイスカウト世界会議で制定し、1965年から実施。

● **行政書士記念日**
日本行政書士会連合会が制定。

● **ヘッドホンの日**
ヘッドホンの情報サイト「ヘッドホンナビ」が制定。

猫の日にちなんで「ねこの雑学クイズ」

【第1問】日本で飼われている数が多いのは？
① 犬　② 猫　③ 同じくらい

【第2問】生まれてまもない子猫の目の色は？
① 緑色　② 青色　③ 黄色

【第3問】猫に食べさせてはいけないものは？
① ねぎ・たまねぎ　② にんじん　③ 鶏肉

【第4問】三毛猫のほとんどは、オスとメスのどちら？
① オス　② 半分ずつ　③ メス

【第5問】猫が汗をかくのは、体のどこ？
① 肉球　② しっぽ　③ せなか

【第6問】大人の猫は、1日に何時間くらい眠る？
① 4時間ほど　② 8時間ほど　③ 14時間ほど

今日の体操「ねこ体操」（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 ねこののび（5回）
両手を前へのばしながら背中を丸めて5秒。つぎに両手を後ろへ引いて胸を開き、背すじをのばして5秒。交互に5回。

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：にゃんにゃん手拍子
足踏みをしながら、スタッフが「にゃん」と言ったら手を1回、「にゃんにゃん」で2回、「にゃんにゃんにゃん」で3回たたきます。順番はばらばらです。

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