2月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **鉄道ストの日**

● **月光仮面登場の日**

1958（昭和33）年のこの日、ラジオ東京（現在のTBS）で国産初のテレビ映画『月光仮面』のテレビ放送が始まった。

● **クロスカントリーの日**

1977（昭和52）年のこの日、原野・森林等にコースを設定して走る競技・クロスカントリーの、統一ルールによる初めての大会がイギリスで開催された。

鉄道ストの日にちなんで「電車と駅のクイズ」

【第1問】日本で初めて鉄道が走ったのは、新橋とどこのあいだ？

① 横浜　② 大阪　③ 京都

【第2問】ホームで電車を待つとき、立つとよい場所は？

① 黄色い線の外側　② 黄色い線の内側　③ 黄色い線の上

【第3問】エスカレーターの乗り方で、安全といわれるのは？

① 手すりを持って立ち止まる　② 歩いて上る　③ 手すりを持たない

【第4問】「デゴイチ」の愛称で親しまれた蒸気機関車は？

① C62　② D51　③ EF58

【第5問】東海道新幹線が開業した年に開かれたのは？

① 大阪万博　② 札幌オリンピック　③ 東京オリンピック

【第6問】路面電車の「チンチン電車」。「チンチン」とは何の音？

① 車輪の音　② 汽笛（きてき）の音　③ 合図のベルの音

今日の体操「電車体操」（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 手すりをにぎる（10回）

目の前の机のふちや手すりを両手でぐっと5秒にぎり、ゆるめます。つかまる所がない方は、両手を強くグーにしましょう。10回。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

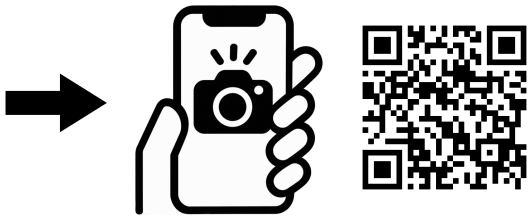
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：発車・停車

スタッフが「発車！」と言ったら足踏みを始め、「停車！」でぴたりと止まります。止まったらスタッフが「次は大阪駅」などと言うので、みんなでくり返しましょう。5回。

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