3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

● **みつばちの日**
全日本蜂蜜協同組合と日本養蜂はちみつ協会が制定。

● **国際女性の日**
国際的な婦人解放の記念日。

● **エスカレーターの日**

みつばちの日にちなんで「ミツバチとはちみつクイズ」

【第1問】巣の中で働く「働きバチ」は、オスとメスのどちら？
① オス　② メス　③ 半分ずつ

【第2問】夏の働きバチの寿命は、どれくらい？
① 約1か月　② 約1年　③ 約10年

【第3問】女王バチは、1日に卵をいくつくらい産む？
① 約20個　② 約200個　③ 約2000個

【第4問】花のみつを、とろりとしたはちみつにする方法は？
① 日なたに干す　② 羽で風を送って水分を飛ばす　③ 土にうめる

【第5問】はちみつを食べさせてはいけないのは？
① 1歳未満の赤ちゃん　② 小学生　③ お年寄り

【第6問】ミツバチは、花のある場所を仲間にどうやって伝える？
① 鳴き声　② においだけ　③ おしりをふるダンス

今日の体操「みつばち体操」（座ったまま）

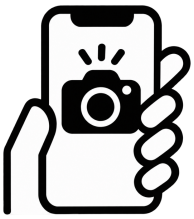
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 羽ばたき（30秒）
両ひじを体につけたまま、手を小さく速くパタパタ動かします。ミツバチの羽のつもりで、30秒間止めずに。

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：花から花へ
スタッフが「右の花！」「左の花！」「上の花！」と言うので、その方向へ手をのばし、口をすぼめて「チュー」とみつを吸うしぐさ。足踏みしながら、だんだん早く。

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