3月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **パンダ発見の日**

1869年のこの日、中国・四川省の民家で、伝道中のフランス人神父アルマン・ダヴィドが、白と黒の奇妙な熊の毛皮を見せられた。

● **コラムの日**

1751年のこの日、イギリスの新聞『ロンドン・アドバイザー リテラリー・ガゼット』が、世界初のコラムの連載を始めた。

パンダ発見の日にちなんで「パンダクイズ」

【第1問】パンダの赤ちゃんは、生まれたとき何グラムくらい？

① 約150グラム　② 約1.5キロ　③ 約15キロ

【第2問】日本にはじめてパンダがやって来たのは？

① 昭和22年　② 昭和47年　③ 平成元年

【第3問】そのとき来た2頭のパンダの名前は？

① リンリンとシンシン　② カンカンとランラン　③ ユウユウとトントン

【第4問】パンダが竹を上手ににぎれるのは、なぜ？

① 手首に出っぱりがある　② 指が10本ある　③ つめが長い

【第5問】ジャイアントパンダは、何のなかま？

① ネコ　② タヌキ　③ クマ

【第6問】パンダのしっぽの色は？

① 黒　② 茶色　③ 白

今日の体操「命を守る体操」（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 足首を回す（各10回）

かかとを床につけたまま、つま先で大きく円をかきます。右まわり10回、左まわり10回。長く座ったときにもおすすめです。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

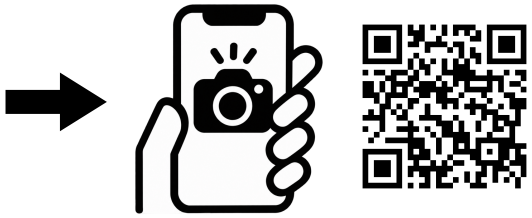
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：地震！の合図

スタッフが「地震！」と言ったら、両手で頭をかかえて体を小さく丸め、5つ数えて戻します。ほかの言葉（例：「地図！」）では動きません。5回くり返します。

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