3月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



今日は何の日

● **数学の日**
日本数学検定協会（数検）が制定。

● **ホワイトデー**
2月14日のバレンタインデーにチョコレートを贈られた男性が、返礼のプレゼントをする日。

● **マシュマロデー**
福岡県の菓子店「石村萬盛堂」が1977（昭和52）年に、バレンタインデーの返礼にマシュマロを贈る日として制定。

● **パイの日**
日本パイ協会が2002（平成14）年に制定。

数学の日にちなんで「数字のクイズ」

【第1問】円周率（えんしゅうりつ）は、およそいくつ？
① 3.14　② 3.41　③ 4.13

【第2問】1ダースは何個？
① 6個　② 10個　③ 12個

【第3問】「石の上にも〇年」。〇に入る数は？
① 1　② 3　③ 10

【第4問】「米寿（べいじゅ）」は何歳のお祝い？
① 77歳　② 88歳　③ 99歳

【第5問】昔の長さの単位「1里（り）」は、およそ何キロ？
① 約4キロ　② 約10キロ　③ 約40キロ

【第6問】「白寿（はくじゅ）」は何歳のお祝い？
① 90歳　② 95歳　③ 99歳

今日の体操「数さがし体操」（座ったまま）

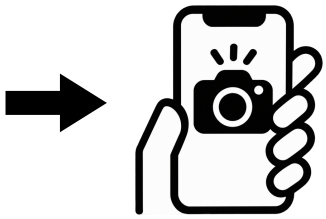
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **目を上下左右に動かす（各5回）**
顔は動かさず、目だけを上・下・右・左へ。そのあと、ぐるりと一周。反対まわりも一周します。

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：3.14で足踏み**
足踏みをしながら、スタッフのあとについて「3・1・4・1・5」と円周率を言います。つぎに、ひとりずつ自分の生まれた年を言いましょう（例：「昭和15年」）。

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