3月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **靴の記念日**
日本靴連盟が1932（昭和7）年に制定。

● **世界消費者権利デー**
国際消費者機構の消費者運動の統一行動日で、1983年から実施。

● **万国博デー**
1970（昭和45）年のこの日、前日に開幕式が行われた大阪府吹田市千里丘陵の「日本万国博覧会（大阪万博）」の一般入場が開始された。

● **オリーブの日**
香川県・小豆島の「オリーブを守る会」が1972（昭和47）年に制定。

靴の記念日にちなんで「足とはきものクイズ」

【第1問】足の裏の、地面につかないくぼみを何という？
① 土ふまず　② くるぶし　③ アキレスけん

【第2問】スリッパが生まれたのは、どこの国といわれる？
① 日本　② アメリカ　③ フランス

【第3問】足袋（たび）の「十文（ともん）」は、およそ何センチ？
① 約10センチ　② 約24センチ　③ 約30センチ

【第4問】げたの歯（下の出っぱり）は、ふつう何本？
① 1本　② 2本　③ 4本

【第5問】靴を買うのによいといわれる時間は？
① 朝　② 昼前　③ 夕方

【第6問】片方の足には、骨がいくつある？
① 6個　② 16個　③ 26個

今日の体操「足の裏体操」（座ったまま）

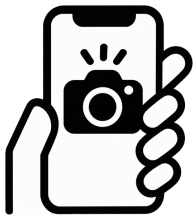
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足の裏で床をこする（左右10回ずつ）
座ったまま、足の裏を床につけて前後にすべらせます。足の裏でボールを転がすつもりで、土ふまずのあたりをしっかり。

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：足の指でじゃんけん
スタッフが「グー」「チョキ」「パー」を言うので、足の指でその形を作ります。グーはぎゅっと丸める、パーは広げる、チョキは親指だけ上へ。できなくてもかまいません。

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