3月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **点字ブロックの日**
岡山県視覚障害者協会が2010年に制定。

● **精霊の日**
柿本人麻呂、和泉式部、小野小町の3人の忌日がこの日であると伝えられていることから。

● **明治村開村記念日**
1965（昭和40）年のこの日、愛知県犬山市に博物館明治村が開村した。

点字ブロックの日にちなんで「見え方と点字クイズ」

【第1問】点字ブロックの色で、いちばん多いのは？
① 白　② 黄色　③ 赤

【第2問】点字ブロックの丸い点の形は、何の合図？
① 止まれ・注意　② まっすぐ進む　③ 右に曲がる

【第3問】点字は、いくつの点の組み合わせでできている？
① 3つ　② 6つ　③ 10

【第4問】年を重ねると、見分けにくくなるといわれる色の組み合わせは？
① 赤と白　② 黄色と黒　③ 紺と黒

【第5問】仕事中の盲導犬に会ったとき、してはいけないのは？
① なでたり声をかけたりする　② だまって見守る　③ 道をゆずる

【第6問】目の見えない方を案内するとき、よいのは？
① うしろから押す　② 手を引っぱって歩く　③ ひじにつかまってもらう

今日の体操「見る力の体操」（座ったまま）

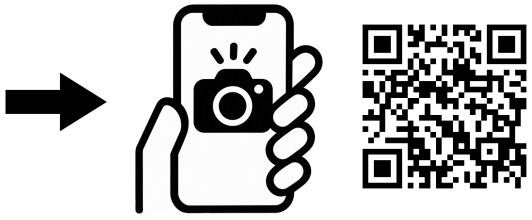
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 遠くと近くを見る（10往復）
人さし指を顔の前に立てて指先を見る。つぎに窓の外など、いちばん遠くを見る。これを10往復。

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：目をとじて体さわり
目をとじたまま、スタッフが「右の耳」「左のひざ」「鼻」など体の場所を言うので、その場所を手でさわります。目を開けて、合っているか確かめましょう。

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