3月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **世界水の日 地球と水を考える日**
1992（平成4）年の国連総会で決定し、翌1993（平成5）年から実施。

● **放送記念日**
日本放送協会（NHK）が1943（昭和18）年に制定。

世界水の日にちなんで「水のクイズ」

【第1問】日本でいちばん長い川はどれでしょう？
① 利根川　② 信濃川　③ 石狩川

【第2問】琵琶湖（びわこ）は、滋賀県の広さのどのくらいをしめている？
① 約20分の1　② 約6分の1　③ 約2分の1

【第3問】日本でいちばん深い湖はどこでしょう？
① 田沢湖　② 琵琶湖　③ 十和田湖

【第4問】蛇口から水が出る「近代水道」が、はじめてできた町はどこ？
① 大阪　② 京都　③ 横浜

【第5問】「覆水（ふくすい）盆に返らず」の意味はどれでしょう？
① 一度したことは取り返しがつかない
② 水は大切に使いなさい
③ 雨のあとは晴れる

【第6問】日本でいちばん高いダムはどれでしょう？
① 奥只見ダム　② 佐久間ダム　③ 黒部ダム

今日の体操「水の体操」（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 コップで乾杯（5回）
両手でコップを持つように胸の前でかまえ、ゆっくり口元へ運びます。あごを軽く引いて「ごくん」。また胸の前へもどします。

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：足踏み「水」ことば
足踏みをしながら、順番に「水」のつく言葉を1つずつ言います（例：水まんじゅう→水玉→水着）。思いつかないときは「パス」で大丈夫です。

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