# 3月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □




## 今日は何の日

● **世界気象デー**

世界気象機関（WMO）が、発足10周年を記念して1960（昭和35）年に制定。

## 世界気象デーにちなんで「お天気クイズ」

**【第1問】天気予報の「降水確率30%」とは、どういう意味でしょう？**

① 1日の3割の時間だけ降る
② 地域の3割で降る
③ 同じ予報100回のうち30回くらい降る

**【第2問】「春一番」は、どちらから吹く風でしょう？**

① 北　② 南　③ 西

**【第3問】夏の空にもくもくわく「入道雲（にゅうどうぐも）」。正しい名前は？**

① 積乱雲　② すじ雲　③ うろこ雲

**【第4問】空の雲の量が何割までなら、天気は「晴れ」でしょう？**

① 2割　② 5割　③ 8割

**【第5問】天気予報でおなじみの、気象衛星の名前は？**

① ひまわり　② あさがお　③ たんぽぽ

**【第6問】雪の結晶（けっしょう）は、ふつう何角形でしょう？**

① 三角形　② 六角形　③ 八角形

## 今日の体操「ぼたもち作り体操」（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 もち米をこねて丸める（10回）**

両手のひらを合わせ、前後にこすってこねます。つぎに、手のひらでお団子を丸めるように、くるくる小さな円をかきます。

**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：お天気ポーズ足踏み**

足踏みしながら、スタッフの言う天気でポーズをします。「晴れ」＝両手を上に、「雨」＝指をひらひら下へ、「くもり」＝胸の前で腕を組む（例：「晴れ」→バンザイ）。


**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