3月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **電気記念日**
日本電気協会が1927（昭和2）年9月に制定。

● **散歩にゴーの日**
ユニチャームが2010年に、同社の高齢者向けの転倒時の怪我防止ガードルのPRのために制定。

● **ドラマチック・デー**
1956年のこの日、プロ野球・巨人中日戦で、巨人の樋笠一夫が史上初の代打満塁逆転サヨナラホームランを打った。

電気記念日にちなんで「電気と家電クイズ」

【第1問】電気の単位「ワット」は、何を改良した人の名前から？
① 電話　② 飛行機　③ 蒸気機関

【第2問】日本の家のコンセントの電圧は、ふつう何ボルト？
① 100ボルト　② 220ボルト　③ 500ボルト

【第3問】東日本の電気は50ヘルツ。では、西日本は何ヘルツ？
① 40ヘルツ　② 60ヘルツ　③ 100ヘルツ

【第4問】江戸時代、こわれた「エレキテル」を直して動かした人は？
① 杉田玄白　② 平賀源内　③ 伊能忠敬

【第5問】自動でごはんが炊ける「電気釜」が売り出されたのはいつ？
① 昭和30年　② 昭和50年　③ 平成2年

【第6問】エジソンが電球に使った竹は、日本のどこの竹といわれる？
① 北海道　② 東京　③ 京都

今日の体操「電球体操」（座ったまま）

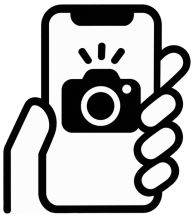
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 電球をはめる（左右5回ずつ）
片手を高く上げ、天井の電球をくるくる回してはめるまねをします。反対の手も同じようにします。

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：スイッチ・オン・オフ
足踏みしながら、スタッフが「オン」と言ったら両手をパッと開き、「オフ」と言ったらグーにします（例：「オン」→パー）。なれたら反対の動きにも挑戦しましょう。

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