4月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **デビューの日**
1958年のこの日、読売巨人軍の長嶋茂雄が開幕戦に先発出場し、公式戦デビューした。

● **ヘアカットの日**
1872（明治5）年のこの日、東京府が女子の断髪禁止令を出した。

● **横町の日**
四（よ）五（こ）で「よこちょう」の語呂合せ。

デビューの日にちなんで「長嶋茂雄さんクイズ」

【第1問】デビュー戦。国鉄の金田正一投手に、4打席とも？
① ホームラン　② ヒット　③ 三振

【第2問】長嶋さんの背番号は何番でしょう？
① 1番　② 3番　③ 7番

【第3問】昭和34年、天皇皇后両陛下が見た「天覧試合」。長嶋さんは最後に？
① サヨナラホームラン　② 盗塁　③ 三振

【第4問】平成25年、長嶋さんといっしょに国民栄誉賞を受けた選手は？
① 落合博満　② 松井秀喜　③ 清原和博

【第5問】デビュー戦の相手「国鉄スワローズ」は、いまのどの球団？
① ヤクルト　② 広島　③ 中日

【第6問】巨人で背番号1をつけ、永久欠番になった選手は？
① 金田正一　② 川上哲治　③ 王貞治

今日の体操「頭・首・肩すっきり体操」（座ったまま）

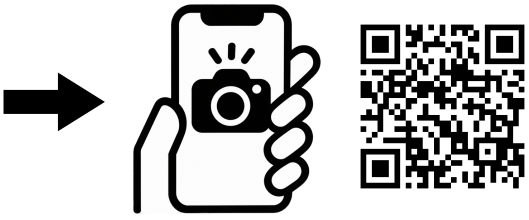
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 肩を耳に近づける（5回）
両肩をぐっと耳に近づけて3つ数え、ストンと落とします。

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：バットで数えぶり
両手でバットを持ったつもりで、スタッフが言う数だけ、ゆっくりふります。ふるたびに「1、2、3」と声に出して数えましょう（例：「3」→3回ふる）。

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