4月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **郵政記念日**
  逓信省（現在の日本郵政グループ）が1934年に「逓信記念日」として制定。
- **青年海外協力隊の日**
  1965年のこの日、青年海外協力隊（JOCV）が発足した。
- **女子大の日**

郵政記念日にちなんで「手紙と切手クイズ」

【第1問】日本で郵便の制度が始まったのは、どの時代？
① 江戸時代　② 明治時代　③ 大正時代

【第2問】「日本の郵便の父」と呼ばれ、1円切手にえがかれている人は？
① 渋沢栄一　② 福沢諭吉　③ 前島密

【第3問】郵便番号が、いまの7けたになったのは？
① 昭和43年　② 平成10年　③ 平成30年

【第4問】暑中見舞いに使われた、くじつきはがきの名前は？
① かもめ～る　② つばめ～る　③ すずめ～る

【第5問】急ぎの郵便「速達」。あて名の面に引く線の色は？
① 青　② 緑　③ 赤

【第6問】たて長のはがきや封筒。切手をはるのはどこ？
① 左上　② 右上　③ 右下

今日の体操「郵便屋さん体操」（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 ポストに手紙を入れる（左右10回ずつ）
手紙を持ったつもりで、右手を前に出し、そのままななめ上へのばしてポストに入れます。10回したら左手も10回。

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：住所を言いながら足踏み
足踏みをしながら、自分の家の住所を声に出して言います（町の名前までででもかまいません）。言えたら、つぎは郵便番号。思い出せないときは「わかりません」でだいじょうぶ。

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