4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

- **アースデー（地球の日）**
  アースデー世界協議会等が主催。
- **国際母なる地球デー**
  2009年の国連総会で制定し、翌2010年から実施。
- **よい夫婦の日**
  講談社が1994年に制定。
- **カーペンターズの日**
  ユニバーサルミュージックが制定。

アースデーにちなんで「地球と自然クイズ」

【第1問】空が青く見えるのは、なぜ？
① 青い光が空気でちらばるから　② 海の色が映るから　③ 空気が青い色だから

【第2問】日本でいちばん高い山は富士山。2番目に高い山は？
① 阿蘇山　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 北岳（きただけ）

【第3問】日本の国土のうち、森林はどれくらい？
① 約2割　② 約4割　③ 約7割

【第4問】木の葉が日の光をあびて、空気の中に出しているものは？
① 二酸化炭素　② 酸素　③ けむり

【第5問】地球をぐるっと一周すると、およそ何キロ？
① 約4千キロ　② 約4万キロ　③ 約40万キロ

【第6問】桜の咲く日を、南から北へ結んだ線を何という？
① 桜前線　② 春一番　③ 花見前線

今日の体操「地球まるごと体操」（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 大きな丸をえがく（左右5回ずつ）
右手を前に出し、地球をえがくつもりで、体の前で大きな丸をゆっくり5回。左手も5回、最後は両手で5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：方角で動く
はじめに「東＝右を向く」「西＝左を向く」「北＝両手を上へ」「南＝両手をひざへ」と決めます。
スタッフがばらばらに方角を言うので、その動きをしましょう。

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