4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

- **消防車の日**
  日本の消防車の5割を生産する株式会社モリタが制定。
- **世界図書・著作権デー**
  国際デーの一つ。
- **子ども読書の日**
  2001年12月に制定。
- **地ビールの日**
  日本地ビール協会を中心とする「地ビールの日選考委員会」が1999年に制定、2000年から実施。

消防車の日にちなんで「消防車と119番クイズ」

【第1問】消防車の色は、国のきまりで何色と決められている？
① 朱色（しゅいろ）　② 紅色（べにいろ）　③ えんじ色

【第2問】火事に向かう消防車が、サイレンといっしょに鳴らす音は？
① 鐘（カンカン）　② 鈴（チリンチリン）　③ ピーポー

【第3問】119番に電話すると、最初に聞かれることは？
① お名前　② 火事ですか、救急ですか　③ ご年齢

【第4問】119番で、住所がうまく言えないときは？
① 電話を切ってかけ直す　② 近くの目印を伝える　③ だまって待つ

【第5問】火事のとき、煙の中を逃げる姿勢は？
① 背のびして走る　② まっすぐ立って歩く　③ 低い姿勢で口をおおう

【第6問】家につける火災警報器。本体の取りかえの目安は？
① 1年　② 5年　③ 10年

今日の体操「消防士体操」（座ったまま）

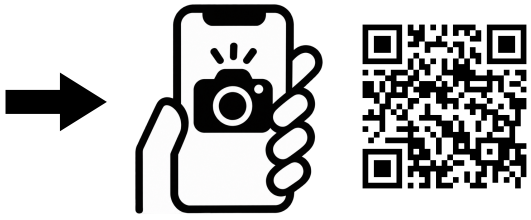
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ホースを押し出す（20回）
両手でホースを持ったつもりで胸の前にかまえ、「シューッ」と息を吐きながら前へ押し出し、ゆっくり戻します。20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：火事と救急
スタッフが「火事！」と言ったら、両手を前へ押し出して「シューッ」。「救急！」と言ったら、両手を頭の上で回して「ピーポー」。ばらばらの順で10回。

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