4月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **よい風呂の日**
  「よい（4）ふ（2）ろ（6）」の語呂合せ。
- **世界知的所有権の日**
  世界知的所有権機関（WIPO）が2000年に制定。
- **海上自衛隊の日**
  2013年に海上自衛隊が制定。
- **リメンバー・チェルノブイリ・デー**

よい風呂の日にちなんで「お風呂と温泉クイズ」

【第1問】地図の温泉マーク。ゆらゆらした3本の線は何？
① 湯気　② お湯の波　③ 3つの山

【第2問】源泉（温泉のわき出し口）の数が日本一の県は？
① 北海道　② 群馬県　③ 大分県

【第3問】「風呂敷（ふろしき）」という名前の由来は？
① 産地の地名　② 風の通る部屋　③ お風呂で使っていたこと

【第4問】湯船につかると体が軽く感じるのは、なぜ？
① 体が温まるから　② お湯が体を押し上げるから　③ 気のせい

【第5問】銭湯の壁の絵といえば？
① 富士山　② 海　③ 花畑

【第6問】消費者庁がすすめる、湯船につかる時間の目安は？
① 3分まで　② 10分まで　③ 30分まで

今日の体操「お風呂体操」（座ったまま）

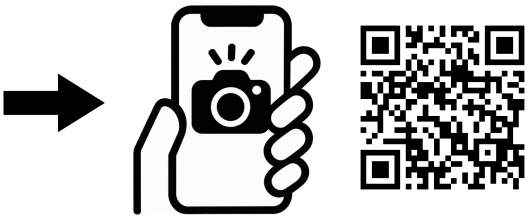
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 背中を洗う（左右10回ずつ）
タオルを持ったつもりで、右手を上から、左手を下から背中に回し、ゴシゴシ10回。手を入れかえて10回。届かなくてもかまいません。

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：湯船で数える
両手を肩に置き、足首を上下に動かしながら、みんなで「いち、に、さん…」と10まで数えます。つぎは足首を動かしたまま、10から1へ逆に数えましょう。

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