4月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **婦人警官記念日**
- **哲学の日**
  紀元前399年のこの日、ギリシアの哲学者・ソクラテスが、時の権力者から死刑宣告を受けて、刑の執行として獄中で毒を飲んで亡くなった。
- **世界生命の日**
  1991年4月25日から4月27日まで東京で開かれた国際生命尊重会議で制定。
- **絆の日**
  株式会社アートファーマーが制定。

婦人警官記念日にちなんで「おまわりさんと交番クイズ」

【第1問】「婦人警官」は、いま何と呼ばれている？
① 婦人巡査　② 女性警察官　③ 女子警官

【第2問】交番のことを、昔は何と呼んでいた？
① 派出所　② 出張所　③ 詰所

【第3問】届けた落とし物の持ち主が見つからないとき、何か月で拾った人のものに？
① 3か月　② 6か月　③ 1年

【第4問】交番で、おまわりさんにしてもらえることは？
① 天気予報　② 道案内　③ 切符を売る

【第5問】「息子だけど、お金が要る」と電話がきたら？
① すぐにお金を用意する　② 言われた金額を聞く　③ 一度切って本人にかけ直す

【第6問】おまわりさんが腰につけている、黒くて短い棒は？
① 指揮棒　② 拍子木　③ 警棒

今日の体操「おまわりさん体操」（座ったまま）

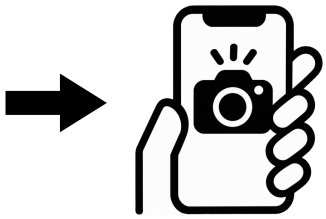
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 敬礼と腕ふり（10回）
背すじをのばして右手で敬礼し、ゆっくり下ろします。つぎに、行進のつもりで両腕を大きく前後に10回ふりましょう。

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：信号の色で動く
スタッフが「青！」と言ったら足踏み、「黄！」でゆっくり足踏み、「赤！」でぴたりと止まります。ばらばらの順で20回ほど。

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