5月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □



今日は何の日

- **アフリカデー**
  1963年のこの日、アフリカ統一機構（OAU、現 アフリカ連合（AU））が発足した。
- **主婦休みの日**
  生活情報紙『リビング新聞』が2009年に制定。
- **食堂車の日**
- **広辞苑記念日**
  1955年のこの日、岩波書店の国語辞典『広辞苑』の初版が発行された。

アフリカデーにちなんで「アフリカクイズ」

【第1問】ピラミッドやスフィンクスがある、アフリカの国はどこでしょう？
① エジプト　② ケニア　③ ガーナ

【第2問】いちばん大きい「クフ王のピラミッド」。高さはおよそ何メートル？
① 約40メートル　② 約140メートル　③ 約540メートル

【第3問】アフリカのスワヒリ語で「ジャンボ」。どんな意味でしょう？
① こんにちは　② ありがとう　③ さようなら

【第4問】千円札にもなった野口英世。研究中に亡くなったアフリカの国は？
① エジプト　② ガーナ　③ ケニア

【第5問】アフリカの南のはしにある岬「喜望峰（きぼうほう）」がある国は？
① エジプト　② ケニア　③ 南アフリカ

【第6問】エジプトを流れる、世界でいちばん長いといわれる川は？
① ミシシッピ川　② ライン川　③ ナイル川

今日の体操「汽車の旅体操」（座ったまま）

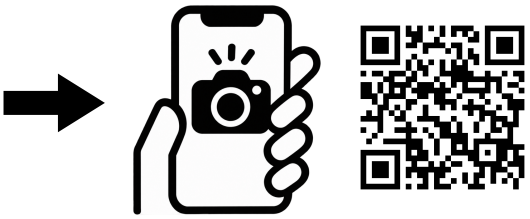
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② シュッシュッとうでを前後（40回）
ひじを曲げ、汽車の車輪のように両うでを前後にふります。「シュッ・シュッ・ポッ・ポッ」と声を出しながら、だんだん速くしましょう。

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：駅の名前リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ順番に駅の名前を1つずつ言います（例：東京→京都→博多）。地元の駅でも旅先の駅でもかまいません。出てこなければ「パス」。1分ほど続けましょう。

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

答え 5月25日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



アフリカデーにちなんで「アフリカクイズ」

【第1問】ピラミッドやスフィンクスがある、アフリカの国はどこでしょう？

① エジプト　② ケニア　③ ガーナ

エジプトのギザには、大きな三つのピラミッドとスフィンクスがあります。いまから4500年ほど前に、王さまのお墓として作られたといわれます。

【第2問】いちばん大きい「クフ王のピラミッド」。高さはおよそ何メートル？

① 約40メートル　② 約140メートル　③ 約540メートル

いまの高さは約140メートル。できたときは約146メートルあったといわれます。2トンほどもある石を、200万個以上積みあげて作られています。

【第3問】アフリカのスワヒリ語で「ジャンボ」。どんな意味でしょう？

① こんにちは　② ありがとう　③ さようなら

アフリカの東の国々で話されるスワヒリ語で、「ジャンボ」は「こんにちは」。「ポレポレ」は「ゆっくり」という意味です。大きいという意味ではないのですね。

【第4問】千円札にもなった野口英世。研究中に亡くなったアフリカの国は？

① エジプト　② ガーナ　③ ケニア

野口英世は、黄熱病（おうねつびょう）の研究のため、いまのガーナに行きました。1928年（昭和3年）、自分も黄熱病にかかり、その地で亡くなりました。福島県の猪苗代の生まれです。

【第5問】アフリカの南のはしにある岬「喜望峰（きぼうほう）」がある国は？

① エジプト　② ケニア　③ 南アフリカ

喜望峰は、南アフリカにある岬です。昔、ヨーロッパから船でインドやアジアへ向かう人たちにとって、大切な目じるしでした。

【第6問】エジプトを流れる、世界でいちばん長いといわれる川は？

① ミシシッピ川　② ライン川　③ ナイル川

ナイル川は長さ約6700キロ。世界でいちばん長い川といわれます（アマゾン川のほうが長いという説もあります）。昔からエジプトの人々の暮らしを支えてきました。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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