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）

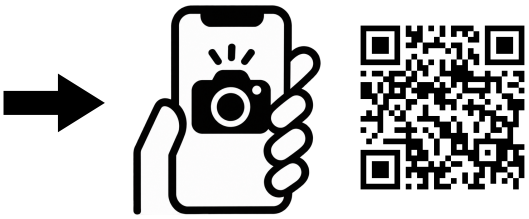
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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