5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

● **風呂カビ予防の日**

● **東名高速道路全通記念日**
1969年のこの日、大井松田IC～御殿場ICが開通し、東京から愛知県小牧市まで346kmにおよぶ東名高速道路が全線開通した。

● **ラッキーゾーンの日**
1947年のこの日、甲子園球場にラッキーゾーンが設置された。

● **ル・マンの日**
1923年のこの日、自動車耐久レースの最高峰、ル・マン24時間耐久レースの第1回大会が、フランス北西部の町ル・マンで開催された。



風呂カビ予防の日にちなんで「カビのクイズ」

【第1問】カビがいちばん増えやすいのは、どのくらいの温度でしょう？
① 5度くらい　② 20～30度くらい　③ 50度以上

【第2問】パンやおもちに生えたカビ。どうするのがよいでしょう？
① カビの所をけずって食べる　② 焼けば食べてよい　③ 食べないほうがよい

【第3問】お風呂場で、カビのもとが残りやすいといわれる場所は？
① 床　② 天井　③ 鏡

【第4問】お風呂から上がったあと、カビをおさえるためにするとよいことは？
① 閉めきって湯気をためる
② お湯のふたを開けておく
③ 壁を流して水気をとり、換気

【第5問】かつおぶし作りで、うまみを出すためにわざとつけるものは？
① カビ　② 塩　③ 砂糖

【第6問】部屋の湿気やカビを外に出すには、窓をどうあけるとよい？
① 2か所あけて風の通り道を作る　② 1か所を少しだけ　③ あけずに閉めきる

今日の体操「おそうじ体操」（座ったまま）

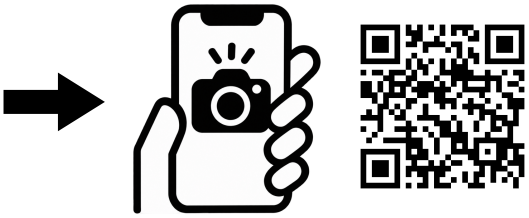
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 壁をこする（左右20回ずつ）
右手で目の前の壁をこするつもりで、大きく上下に動かします。つぎは左手で。手をのばせるところまで、大きくゆっくり動かしましょう。

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：合図でこする場所を変える
スタッフが「上！」と言ったら頭より高いところを、「横！」で体の真横を、「下！」でひざのあたりをこすります。ばらばらの順番で20回ほど。前かがみはゆっくりと。

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