5月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **エベレスト登頂記念日**
1953年のこの日、ニュージーランドのエドモンド・ヒラリーとシェルパ族のテンジン・ノルゲイが、世界で初めて世界最高峰のエベレストの登頂に成功した。

● **呉服の日**
全国呉服小売組合総連合会が制定。

● **こんにゃくの日**
全国こんにゃく協同組合連合会が1989年に制定。

● **国連平和維持要員の国際デー**
2002年の国連総会で採択。

エベレスト登頂記念日にちなんで「山の雑学クイズ」

【第1問】2013年、80歳でエベレストの頂上に立った日本人はだれ？
① 植村直己　② 田部井淳子　③ 三浦雄一郎

【第2問】エベレストの、チベットでの呼び名はどれでしょう？
① キリマンジャロ　② チョモランマ　③ マッターホルン

【第3問】「エベレスト」という名前は、何からついたでしょう？
① 「神の山」という意味　② イギリスの役人の名前　③ 近くの村の名前

【第4問】高い山の上に、ふくろ入りのおかしを持っていくとどうなる？
① ふくらむ　② しぼむ　③ 変わらない

【第5問】富士山の頂上で水をわかすと、およそ何度でふっとうする？
① 約87度　② 100度　③ 約120度

【第6問】日本でいちばん高い山は富士山。では、2番目に高い山は？
① 槍ヶ岳（やりがたけ）　② 御嶽山（おんたけさん）　③ 北岳（きただけ）

今日の体操「山登り体操」（座ったまま）

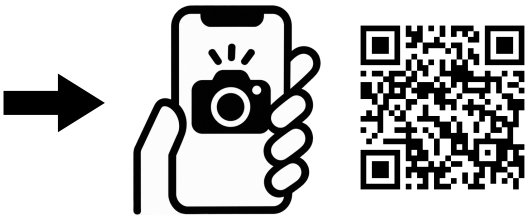
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ももを高く上げる（30歩）
背もたれから少しはなれ、山道を登るつもりで、太ももをいつもより少し高く上げて足踏みします。上げきったところで一瞬止めましょう。

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：高さを数えて登山
足踏みをしながら、みんなで「100メートル、200メートル…」と100ずつ足して数えます。1000メートルまで登れたら、「900、800…」と100ずつ引きながら下山しましょう。

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