5月30日 今日は何の日クイズ

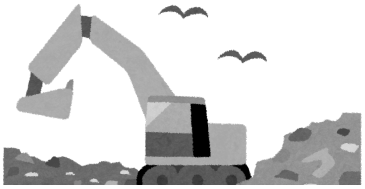
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **ゴミゼロの日**
  「ゴ（5）ミ（3）ゼロ（0）」の語呂合せ。
- **消費者の日**
  日本政府が1978年に制定。
- **女子将棋の日**
  日本女子プロ将棋協会（LPSA）が2011年に制定。
- **古民家の日**
  有限会社Mアンジョウ建築研究所が制定。



ゴミゼロの日にちなんで「ごみとリサイクルクイズ」

【第1問】日本で1人が1日に出すごみの量は、およそどのくらい？
① 約100グラム　② 約900グラム　③ 約3キロ

【第2問】空き缶のうち、磁石にくっつくのはどれでしょう？
① アルミ缶　② どちらもつかない　③ スチール缶

【第3問】回収されたペットボトルから作られるものは、どれでしょう？
① ガラスびん　② 新聞紙　③ 服の生地や新しいペットボトル

【第4問】1リットルの牛乳パック30枚から、トイレットペーパーは何ロール？
① 1ロール　② 5ロール　③ 30ロール

【第5問】ごみを減らす「3R」。リデュース、リユースと、あと一つは？
① リサイクル　② リフォーム　③ リラックス

【第6問】ごみを持ち帰ろうという「530（ゴミゼロ）運動」が始まった町は？
① 豊橋市（愛知県）　② 札幌市（北海道）　③ 福岡市（福岡県）

今日の体操「おかたづけ体操」（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 床のものを拾う（左右10回ずつ）
右手を、体の右前の床に向かってゆっくり下ろし、何かをつまんで、ゆっくりもどします。つぎは左手で。届かなくてかまいません。反動はつけないこと。

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：燃える？燃えない？
足踏みをしながら、スタッフが言うものを「燃える」「燃えない」で答えます（例：「新聞紙！」→「燃える」、「空きびん！」→「燃えない」）。20問ほど続けましょう。

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