5月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **（旧）郵政省設置記念日**
1949年のこの日、逓信省が分離して、郵政省と電気通信省（後に電電公社、現在のNTT）が設置された。

● **世界禁煙デー**
世界保健機関（WHO）が1989年に制定。

● **古材の日**
5月31日。

郵政省設置記念日にちなんで「郵便と手紙のクイズ」

【第1問】「日本の郵便の父」と呼ばれ、1円切手にえがかれている人は？
① 前島密　② 渋沢栄一　③ 福沢諭吉

【第2問】郵便番号が始まったのは、いつでしょう？
① 昭和23年　② 昭和43年　③ 平成10年

【第3問】明治の初めのころのポストは、何色だったでしょう？
① 黒　② 赤　③ 青

【第4問】明治4年に出た、日本で最初の切手。えがかれていた生きものは？
① 鶴　② 亀　③ 竜

【第5問】2024年の秋から、はがきは1枚いくらになったでしょう？
① 63円　② 85円　③ 110円

【第6問】郵便のマーク「〒」は、どの言葉のカタカナがもとでしょう？
① 手紙の「テ」　② 天気の「テ」　③ 逓信省の「テ」

今日の体操「息を吐ききる体操」（座ったまま）

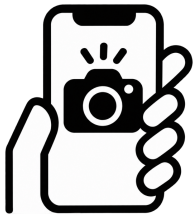
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 吐ききってから吸う（8回）
口をすぼめて、もう出ないところまで息を吐ききります。吐ききったら力をぬくと、自然に空気が入ってきます。

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：ひと息で数える
足踏みをしながら大きく息を吸い、ひと息で「いち、に、さん…」とどこまで数えられるか、声に出して数えます。3回やって、いちばん長かった数を覚えておきましょう。

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