6月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **測量の日**
建設省（現在の国土交通省）、国土地理院等が1989年に制定。

● **雲仙普賢岳祈りの日**
長崎県島原市が1998年から実施。



測量の日にちなんで「伊能忠敬（いのうただたか）クイズ」

【第1問】伊能忠敬が、江戸で本格的に勉強を始めたのは何歳ごろでしょう？
① 20歳ごろ　② 35歳ごろ　③ 50歳ごろ

【第2問】伊能忠敬が江戸で学んだのは、次のうちどれでしょう？
① 医学　② 天文学　③ 漢文

【第3問】最初の測量の旅で向かったのは、今のどこでしょう？
① 北海道　② 九州　③ 四国

【第4問】最初の測量では、おもに何で距離を測ったでしょう？
① 馬の足あと　② 自分の歩数　③ 船の速さ

【第5問】伊能忠敬が商人として暮らした佐原（さわら）は、今の何県？
① 静岡県　② 岡山県　③ 千葉県

【第6問】日本全図「大日本沿海輿地全図」ができあがったのは、いつ？
① 忠敬が亡くなったあと　② 忠敬が30歳のとき　③ 測量を始める前

今日の体操「測量ウォーク体操」（座ったまま）

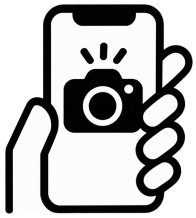
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 足を前に出して戻す（左右15回ずつ）
片足を、床をすべらせるように遠くへ出して、ゆっくり戻します。毎回同じ場所まで出すのが目標です。反対の足も同じように。

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：10ごとに手をたたく
足踏みをしながら、みんなで1から数えます。10、20、30と、10の区切りのときだけ手を1回たたきましょう。50まで行けたら大成功です。

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