6月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



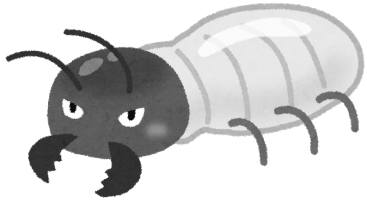
今日は何の日

● **虫の日**
「カブトムシ自然王国」を宣言している福島県常葉町（現 田村市）の常葉町振興公社（現 田村市常葉振興公社）が制定。

● **侵略による罪のない幼児犠牲者の国際デー**
国連が主催。

● **蒸しパンの日**
札幌市の日糧製パンが制定。

● **蒸し料理の日**
ミツカンが制定。



虫の日にちなんで「虫の雑学クイズ」

【第1問】昆虫の足は、何本でしょう？
① 4本　② 6本　③ 8本

【第2問】ゲンジボタルの幼虫は、どこで暮らしているでしょう？
① 川の中　② 木の上　③ 土の中

【第3問】家の木をかじる「シロアリ」は、じつは何の仲間に近いでしょう？
① アリ　② ハチ　③ ゴキブリ

【第4問】スズムシは、体のどこを使って音を出すでしょう？
① 羽　② 口　③ 足

【第5問】ことわざ「一寸の虫にも○○の魂」。○○に入るのは？
① 一分　② 五分　③ 十分

【第6問】カイコのまゆから取れるものは、次のうちどれでしょう？
① 木綿（もめん）　② 麻　③ 絹（きぬ）

今日の体操「むしむし体操」（座ったまま）

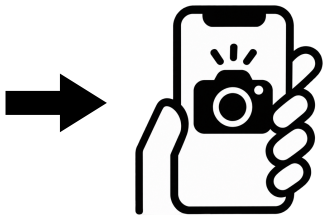
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **チョウの羽ばたき（20回）**
両手を胸の前で合わせ、ひじを持ち上げて、羽のように大きく開いて閉じます。開くときは胸をはり、閉じるときは背中を丸めます。

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：虫の名前で指折り**
親指から順に指を折りながら、虫の名前を1つずつ言います（例：トンボ、セミ、アリ）。両手で10種類言えたら、次は指を開きながら、もう10種類。

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