6月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ロックの日**
6（ろく）9（く）で「ロック」の語呂合せ。

● **パソコン検定の日（毎月9日）**
「検定試験はその実力にふさわしい級（9）を判断する」との意味から毎月9日としたもの。

● **歯と口の健康週間**
歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発することを目的としている。

ロックの日にちなんで「鍵と住まいの防犯クイズ」

【第1問】一戸建ての家で、どろぼうが入る場所としていちばん多いのは？
① 玄関　② 窓　③ 勝手口

【第2問】どろぼうは、家に入るのに何分以上かかると、あきらめることが多い？
① 5分　② 30分　③ 1時間

【第3問】防犯でよくいわれる「ワンドア・ツーロック」とは？
① 鍵1本でドア2つ　② ドア1つに鍵2つ　③ 2回確かめる

【第4問】防犯性能の高い鍵や窓ガラスについているマークは？
① JASマーク　② ベルマーク　③ CPマーク

【第5問】ゴミ出しなど、ほんの少しの外出のとき、よいのはどれでしょう？
① 鍵をかけて出る　② 窓を少し開けておく　③ 玄関を開けたまま

【第6問】昭和の時代、家の鍵を首からさげて学校へ通う子を何と呼んだ？
① 鈴っ子　② 留守っ子　③ 鍵っ子

今日の体操「指先タイピング体操」（座ったまま）

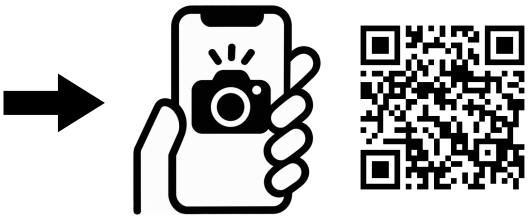
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指を1本ずつトントン（各10回）
両手をももの上に置き、親指から順に1本ずつ、ももを10回ずつたたきます。となりの指がつられて動かないように。

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：右と左で逆の順番
右手は親指から、左手は小指から、同時に1本ずつももをたたきます。「いち・に・さん・し・ご」と声に出して5本で1回。5回くり返します。むずかしい人は片手ずつでOK。

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