6月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 ☐



今日は何の日

- **時の記念日**
- **商工会の日**
  全国商工会連合会が1985年に制定。
- **路面電車の日**
  1995年のこの日に、路面電車を持つ自治体が開催した「路面電車サミット」で制定。
- **社会教育法施行記念日**
  1949年のこの日、「社会教育法」が公布・施行された。

時の記念日にちなんで「時間と時計のクイズ」

【第1問】時の記念日は、日本で初めて時計で時を知らせた日にちなみます。その時計は？
① 日時計　② 水時計　③ 砂時計

【第2問】天智天皇は、即位する前、何という名前で知られていたでしょう？
① 中大兄皇子（なかのおおえのおうじ）　② 聖徳太子　③ 源頼朝

【第3問】「おやつ」という言葉は、何から生まれたでしょう？
① お菓子屋さんの名前　② 8個食べたこと　③ 昔の時刻の呼び名

【第4問】「草木も眠る丑三つ時（うしみつどき）」は、何時ごろでしょう？
① お昼ごろ　② 夕方ごろ　③ 真夜中の2時ごろ

【第5問】「正午」の「午」は、十二支の何でしょう？
① ウシ　② ウマ　③ トラ

【第6問】ことわざ「時は〇なり」。〇に入るのは？
① 金　② 銀　③ 石

今日の体操「時計の針体操」（座ったまま）

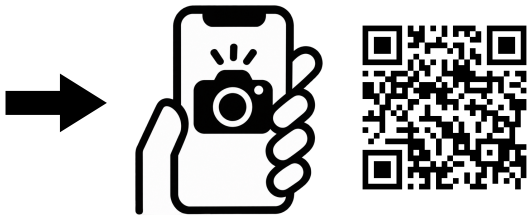
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 時計の針をつくる（左右1往復ずつ）
右手をまっすぐ上にのばします（12時）。1時、2時…と少しずつ下ろし、6時まで来たら上へ戻します。左手も同じように。

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：言われた時刻をつくる
スタッフが「12時！」と言ったら右手を真上、「3時！」で右手を真横、「6時！」で真下、「9時！」で左手を真横にのばします。ばらばらの順番で10回。

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