6月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **傘の日**
  日本洋傘振興協議会（JUPA）が1989年に制定。
- **雨漏りの点検の日**
  全国雨漏検査協会が1997年4月に制定。
- **国立銀行設立の日**

傘の日にちなんで「梅雨と雨のクイズ」

【第1問】気象庁が「梅雨入り」を発表しない地方はどこでしょう？
① 北海道　② 東北　③ 沖縄

【第2問】梅雨は「つゆ」のほかに、何と読むでしょう？
① うめあめ　② ばいう　③ さみだれ

【第3問】「五月雨（さみだれ）を集めて早し最上川」。この句をよんだ人は？
① 正岡子規　② 小林一茶　③ 松尾芭蕉

【第4問】昔ながらの和傘「蛇の目傘（じゃのめがさ）」は、何をはって作るでしょう？
① ビニール　② 和紙　③ 木綿

【第5問】梅雨のころに咲き、土によって色が変わる花は？
① ひまわり　② コスモス　③ あじさい

【第6問】てるてる坊主は、何をお願いするものでしょう？
① 晴れ　② 雨　③ 雪

今日の体操「雨の日体操」（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 傘をひらく（15回）
両手を胸の前で閉じ、頭の上へ持ち上げながら大きく開きます。開いたら、ゆっくり閉じて下ろします。上がらない人は顔の高さまででOK。

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：天気で動きを変える
スタッフが「雨！」と言ったら傘をひらく動き、「晴れ！」で両手を横に広げ、「風！」で体を左右にゆらします。ばらばらの順番で20回ほど。

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