6月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **はやぶさの日**
宇宙航空研究開発機構（JAXA）宇宙科学研究所がある神奈川県相模原市が2012年に制定。

● **小さな親切運動スタートの日**
1963年のこの日、「小さな親切」運動本部が発足した。

● **鉄人の日**
1987年のこの日、プロ野球広島東洋カープの衣笠祥雄選手が、2131試合連続出場の世界記録を作った。

はやぶさの日にちなんで「はやぶさと星のクイズ」

【第1問】探査機「はやぶさ」は、どこへ行って帰ってきたでしょう？
① 月　② 火星　③ 小惑星

【第2問】「はやぶさ」の旅は、およそ何年かかったでしょう？
① 1年　② 7年　③ 20年

【第3問】夕方、西の空でいちばん先に光って見えることが多い「一番星」の正体は？
① 金星　② 北極星　③ 人工衛星

【第4問】流れ星の正体は、何でしょう？
① 星が落ちてきたもの　② 飛行機の光　③ 小さなちりが空で燃えたもの

【第5問】北の空にあって、ほとんど動かない星を何というでしょう？
① すばる　② 北極星　③ 天の川

【第6問】七夕の織姫星と彦星。2つの星のあいだにあるのは？
① 天の川　② 月　③ 太陽

今日の体操「はやぶさ帰還体操」（座ったまま）

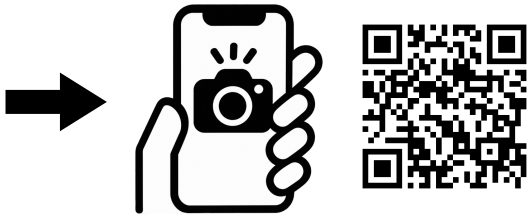
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 遠くへのばして戻る（左右10回ずつ）
片手を、体のななめ前へできるだけ遠くへのばし、指先を目で追って5つ数えます。ゆっくり胸まで戻します。倒れそうな人は短めに。

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：目で追って数える
スタッフが指を1本立てて、ゆっくり右・左・上・下へ動かします。顔は動かさず目だけで指を追いながら、みんなで1から20まで声に出して数えましょう。

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