6月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **砂漠化および干ばつと闘う国際デー**
1995年の国連総会で制定。

砂漠化および干ばつと闘う国際デーにちなんで「砂漠クイズ」

【第1問】アフリカ大陸の北部に広がる、大きな砂漠は？
① サハラ砂漠　② ゴビ砂漠　③ タクラマカン砂漠

【第2問】ラクダの背中のこぶには、何が入っているでしょう？
① 水　② 脂肪　③ 空気

【第3問】砂漠の夜の気温は、どうなるでしょう？
① 昼より暑い　② 昼と同じ　③ ぐっと寒くなる

【第4問】砂漠で育つ、トゲのある植物は？
① ヘチマ　② ススキ　③ サボテン

【第5問】鳥取砂丘の近くの砂地でたくさん作られている野菜は？
① れんこん　② らっきょう　③ こんにゃく

【第6問】春に、中国の砂漠などから風に乗って日本へ飛んでくる砂は？
① 黄砂（こうさ）　② 白砂（はくさ）　③ 星の砂

今日の体操「台所しごと体操」（座ったまま）

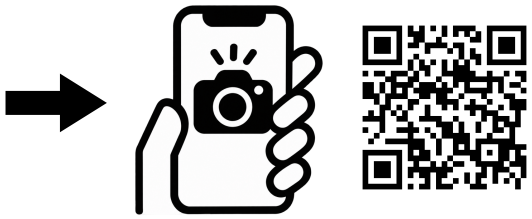
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 包丁でとんとん（左右20回ずつ）
片手で包丁を持ったつもりで上下にとんとん動かし、もう片方の手で野菜を押さえて少しずつ横へずらします。手を入れかえて20回。

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：合図で手を変える
とんとん切る動きを続けながら合図を聞きます。スタッフが「熱い！」と言ったら手を引っこめ、「洗って！」で手をこすり合わせ、「切って！」でまた切りましょう。

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