6月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **指定自動車教習所の日**
全日本指定自動車教習所協会連合会が制定。

● **住宅デー**
全国建設労働組合総連合が1978年に制定。

● **天覧試合の日**
1959年のこの日、昭和天皇皇后両陛下が後楽園球場で巨人対阪神戦を観戦した。

指定自動車教習所の日にちなんで「車と交通のクイズ」

【第1問】車を運転する人が、高齢運転者マークをつけるよう努めるのは何歳から？
① 60歳　② 70歳　③ 80歳

【第2問】今の高齢運転者マークは、何の形でしょう？
① もみじ　② 四つ葉　③ さくら

【第3問】初心者マーク（若葉マーク）をつけるのは、免許をとってから何年？
① 1年　② 3年　③ 5年

【第4問】免許の更新のとき「認知機能検査」を受けるのは、何歳から？
① 65歳　② 70歳　③ 75歳

【第5問】横向きの信号機で、いちばん右にあるのは何色でしょう？
① 青　② 黄　③ 赤

【第6問】免許を返したあとに申しこむと、身分証明書に使えるものは？
① 運転経歴証明書　② 敬老手帳　③ 通行手形

今日の体操「運転体操」（座ったまま）

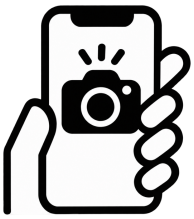
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ハンドルを回す（左右10回ずつ）
両手でハンドルをにぎったつもりで、右へ大きく回して戻すのを10回。次に左へ10回。ひじを軽く曲げ、肩から回します。

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：ペダルの踏み分け
右足のかかとを床につけたまま、スタッフが「進め！」と言ったらつま先を右へ、「止まれ！」で左へ動かします。「そのまま！」のときは動かしません。ばらばらの順番で20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