6月30日 今日は何の日クイズ

お名前

できたら○



今日は何の日



● **ハーフタイムデー**
一年も残す所あと半分となる日。

● **アインシュタイン記念日**
1905年のこの日、アインシュタインが相対性理論に関する最初の論文「運動物体の電気力学について」をドイツの物理雑誌に提出した。

● **集団疎開の日**
1944年のこの日、東条英機内閣が集団疎開の促進要綱を閣議決定した。

ハーフタイムデーにちなんで「夏越の祓と7月のクイズ」

【第1問】6月30日に神社で行われる、半年のけがれをはらう行事は？
① 夏越（なごし）の祓（はらえ）　② 七五三　③ 節分

【第2問】夏越の祓でくぐる、大きな輪は何で作られているでしょう？
① 竹　② 茅（かや）　③ わら

【第3問】七夕で、願いごとを書いて笹（ささ）につるす紙は？
① 色紙　② 千代紙　③ 短冊

【第4問】富士山の山梨県側の山開きは、何月何日でしょう？
① 4月1日　② 7月1日　③ 10月1日

【第5問】祝日の「海の日」は、7月の第何月曜日でしょう？
① 第1月曜日　② 第2月曜日　③ 第3月曜日

【第6問】東京・浅草寺（せんそうじ）で7月9日・10日に開かれる市は？
① ほおずき市　② あさがお市　③ だるま市

今日の体操「折り返し体操」（座ったまま）

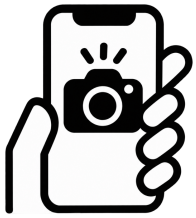
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 前半・後半でひねる（10回）
背すじをのばし、上半身を右にひねって「ここまでが前半」と5つ数えます。正面に戻り、左にひねって「ここからが後半」と5つ。交互に10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：月を逆から言う
足踏みをしながら、みんなで「12月、11月、10月…」と逆から1月まで言います。2回できたら、少し速くしてもう1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