7月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **琵琶湖の日**
1996年3月施行の「滋賀県環境基本条例」で定められ、1997年から実施。

● **国民安全の日 全国安全週間**
1960年5月の閣議で、産業災害・交通事故・火災等の災害防止を図る為に制定。

● **更生保護の日**
法務省が1962年に制定。

● **こころの日**
日本精神科看護技術協会が1998年に制定。



琵琶湖の日にちなんで「琵琶湖クイズ」

【第1問】琵琶湖は、滋賀県の広さのおよそどれくらいでしょう？
① 6分の1　② 3分の1　③ 2分の1

【第2問】琵琶湖に流れこむ川は約450本。では、流れ出る自然の川は？
① 1本　② 10本　③ 100本

【第3問】京都や大阪の人のくらしも支える琵琶湖。何と呼ばれる？
① 天下の台所　② 近畿の水がめ　③ 日本のへそ

【第4問】「琵琶湖」の名前は、湖の形が何に似ているからといわれる？
① 果物のびわ　② ひょうたん　③ 楽器の琵琶

【第5問】滋賀県の信楽（しがらき）焼で、よく知られている置物は？
① 招き猫　② だるま　③ たぬき

【第6問】琵琶湖の岸の長さ（ぐるり一周）は、およそ何キロでしょう？
① 約24キロ　② 約235キロ　③ 約2350キロ

今日の体操「さざなみ体操」（座ったまま）

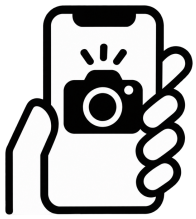
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 波をつくる（30回）
両手を前に出し、手のひらを下に向けます。右手を上げながら左手を下げ、つぎに入れかえます。波のように、なめらかに30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：手を合わせて、波と足踏み
胸の前で手を合わせ、合わせたまま左右に大きく振ります。手が右に行くときは右足、左に行くときは左足で足踏み。スタッフの「ざぶーん」の声に合わせて20往復しましょう。

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