7月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **ラジオ本放送の日**
1925年のこの日、東京放送局（現在のNHK）がラジオの本放送を開始した。

● **人間ドックの日**
1954年のこの日、国立東京第一病院（現在の国立国際医療研究センター病院）で人間ドックが始められた。

● **ひかわ銅剣の日**
島根県斐川町（合併により現在は出雲市）が制定。

ラジオ本放送の日にちなんで「ラジオとラジオ体操クイズ」

【第1問】昭和3年に始まったラジオ体操。何を記念して始まったでしょう？
① 東京オリンピック　② 昭和天皇の即位　③ 戦争の終わり

【第2問】夏休みのラジオ体操。出席すると、カードに何をもらったでしょう？
① ハンコ　② お金　③ 切手

【第3問】ラジオ体操第一。いちばん最後の運動は何でしょう？
① とぶ運動　② 背のびの運動　③ 深呼吸の運動

【第4問】放送の時間になると銭湯の女湯がからになったといわれるラジオドラマは？
① 鐘の鳴る丘　② 笛吹童子　③ 君の名は

【第5問】いま「NHK放送博物館」がある、東京の小高い山は？
① 愛宕山（あたごやま）　② 高尾山　③ 筑波山

【第6問】NHKラジオ第1のラジオ体操。朝は何時から放送？
① 朝5時　② 朝6時半　③ 朝8時

今日の体操「ラジオ体操アレンジ」（座ったまま）

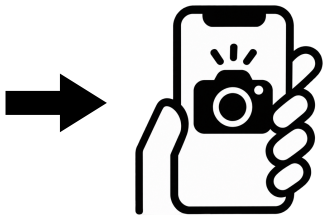
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **腕をゆっくり上げ下げ（10回）**
ラジオ体操の最初の動きのように、腕を前から上へ上げて、下ろします。いつもの倍の時間をかけて、ゆっくり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：逆に数えながら**
腕の上げ下げを続けながら、「8、7、6、5、4、3、2、1」と逆に数えます。足踏みも加えられる方は加えましょう。5回くり返します。

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