# 7月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □




## 今日は何の日

● **日本標準時制定記念日**
1886年のこの日、勅令「本初子午線経度計算方及標準時ノ件」が公布され、1889年1月1日から東経135度の時刻を日本の標準時とすることが定められた。

● **生命尊重の日**
医師・法律家・教育者・主婦等で構成される実行委員会が1984年から実施。

● **オカルト記念日**
1974年のこの日、映画『エクソシスト』が日本で初公開され、オカルトブームの火附け役となった。

● **ナイスの日**
7（な）1（い）3（スリー）で「ナイス」の語呂合せ。

## 日本標準時制定記念日にちなんで「時間と時刻クイズ」

**【第1問】東経135度の線が通り、「時のまち」と呼ばれる兵庫県の市は？**
① 明石市　② 神戸市　③ 姫路市

**【第2問】6月10日は、何の日でしょう？**
① 父の日　② 時の記念日　③ 海の日

**【第3問】お昼の12時を「正午」といいます。「午」は十二支の何？**
① ねずみ　② うし　③ うま

**【第4問】「草木も眠る丑三つ時（うしみつどき）」は、いまの何時ごろ？**
① 夕方6時ごろ　② 夜中の12時ごろ　③ 夜中の2時ごろ

**【第5問】「おやつ」の名前のもとになった時刻は、いまの何時ごろ？**
① 正午ごろ　② 午後2時～4時ごろ　③ 夕方6時ごろ

**【第6問】「光陰矢のごとし」。「光陰」とは何のことでしょう？**
① 月日（時間）　② 光と影　③ 弓矢

## 今日の体操「時間感覚体操」（座ったまま）

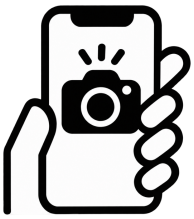
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② 10数えて腕を上げる（5回）**
10数えながら、両手をゆっくり肩の高さまで上げ、また10数えながら下ろします。途中で速くならないように、同じ速さで5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：1分あてゲーム**
足踏みをしながら、心の中で60まで数えます。「1分たった」と思ったら手を挙げましょう。スタッフが時計を見て、いちばん近かった人を発表します。2回やってみましょう。

**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

# 答え 7月13日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです




## 日本標準時制定記念日にちなんで「時間と時刻クイズ」

**【第1問】東経135度の線が通り、「時のまち」と呼ばれる兵庫県の市は？**

① 明石市　② 神戸市　③ 姫路市

明石市には、東経135度の線の真上に建つ明石市立天文科学館があります。塔の大時計が、日本の時刻の目じるしになっています。

**【第2問】6月10日は、何の日でしょう？**

① 父の日　② 時の記念日　③ 海の日

天智天皇が、水時計（漏刻・ろうこく）で初めて時を知らせた日にちなんで、大正9年に決められました。時間を大切にしよう、という日です。

**【第3問】お昼の12時を「正午」といいます。「午」は十二支の何？**

① ねずみ　② うし　③ うま

昔は時刻を十二支で表し、お昼の12時ごろは「午（うま）の刻」の真ん中でした。そこで正午、それより前を午前、後を午後といいます。

**【第4問】「草木も眠る丑三つ時（うしみつどき）」は、いまの何時ごろ？**

① 夕方6時ごろ　② 夜中の12時ごろ　③ 夜中の2時ごろ

丑の刻は夜中の1時から3時ごろで、「丑三つ」はそのなかの2時から2時半ごろです。怪談では、おばけが出る時刻としておなじみです。

**【第5問】「おやつ」の名前のもとになった時刻は、いまの何時ごろ？**

① 正午ごろ　② 午後2時～4時ごろ　③ 夕方6時ごろ

昔の時刻で「八つ時（やつどき）」は、いまの午後2時から4時ごろです。このころに食べる軽い食事を「お八つ」と呼んだのが始まりです。

**【第6問】「光陰矢のごとし」。「光陰」とは何のことでしょう？**

① 月日（時間）　② 光と影　③ 弓矢

光は日、陰は月のことで、「光陰」は月日、つまり時間のことです。月日は矢のように速く過ぎていく、だから時間を大切に、という意味です。

**ねらい：** 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
**声かけ：** 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
**メモ：** 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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