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）

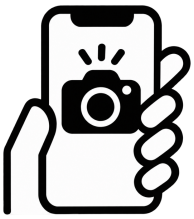
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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