# 7月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □




## 今日は何の日

● **東京の日**
1868年のこの日、明治天皇の詔勅により、「江戸」が「東京」に改称された事から。

● **国際司法の日**
1998年のこの日、国連全権外交使節会議において「国際刑事裁判所ローマ規程」が採択された。



● **漫画の日**
1841年のこの日、イギリスの絵入り諷刺週刊誌『パンチ』が発刊された。

● **理学療法の日**
日本理学療法士協会が制定。

## 東京の日にちなんで「東京クイズ」

**【第1問】昭和33年にできた東京タワー。高さは何メートル？**
① 333メートル　② 634メートル　③ 1000メートル

**【第2問】スカイツリーの高さ634メートルは、何の語呂合わせ？**
① しなの（信濃）　② さがみ（相模）　③ むさし（武蔵）

**【第3問】浅草寺（せんそうじ）の入り口にある、大きなちょうちんの門は？**
① 凱旋門　② 雷門　③ 朱雀門

**【第4問】上野公園の西郷隆盛（さいごうたかもり）の銅像が連れている動物は？**
① 馬　② 猫　③ 犬

**【第5問】昭和39年の東京オリンピック。開会式は何月何日？**
① 8月1日　② 10月10日　③ 12月1日

**【第6問】「江戸っ子は○○の銭（ぜに）は持たぬ」。○○に入るのは？**
① 宵越し（よいごし）　② 三日越し　③ 年越し

## 今日の体操「二重課題体操」（座ったまま）

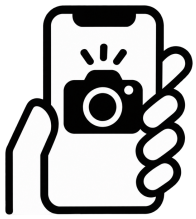
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**② 足踏みしながら数える（20歩ずつ）**
まず足踏みだけを20歩。つぎに、足踏みをしながら1から20まで声に出して数えます。どちらが疲れるか比べてみましょう。

**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：足踏みしながらしりとり**
足踏みを続けたまま、ひとりずつ順番にしりとりをします（例：とうきょう→うえの→のり）。言葉が出なくても、足は止めません。2周したら終わりです。


**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