8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



- **愛知発明の日**
  愛知県と発明協会愛知県支部が2004年に制定。
- **水の日**
  国土庁（現在の国土交通省）が1977年に制定。
- **自然環境クリーンデー**
  環境庁（現在の環境省）が制定。
- **肺の日**
  日本呼吸器学会が1999年に制定し2000（平成12）年から実施。

愛知発明の日にちなんで「愛知の発明と名物クイズ」

【第1問】明治30年、豊田佐吉（とよださきち）が発明したのは、何を作る機械？
① 布を織る機械　② 紙をすく機械　③ 縄をなう機械

【第2問】豊田佐吉が生まれたのは、今の何県でしょう？
① 愛知県　② 静岡県　③ 岐阜県

【第3問】佐吉の長男・豊田喜一郎（きいちろう）が始めたものづくりは？
① 船　② 鉄道　③ 自動車

【第4問】焼きものを「せともの」と呼ぶのは、愛知県のどこの地名から？
① 犬山　② 瀬戸　③ 岡崎

【第5問】名古屋名物の、平たくて幅の広いめんは？
① きしめん　② 稲庭うどん　③ ちゃんぽん

【第6問】愛知県生まれの三英傑（さんえいけつ）。最後に天下をとったのは？
① 織田信長　② 豊臣秀吉　③ 徳川家康

今日の体操「肺をひろげる体操」（座ったまま）

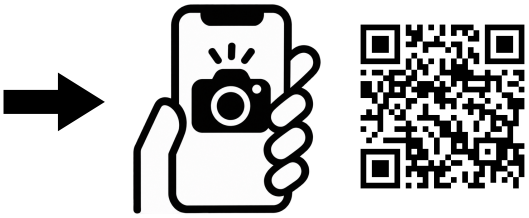
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② わき腹をふくらませる（10回）
両手をわき腹にあてます。鼻から吸いながら、手を押し返すようにわき腹をふくらませ、口からゆっくり吐きます。肩は上げません。

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：ひと息で数える（3回）
大きく息を吸い、ひと息で「1、2、3…」と声に出して、いくつまで数えられるか試します。3回くり返し、いちばん多かった数を覚えておきましょう。苦しくなったらすぐやめます。

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