8月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **はちみつの日**
全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会が1985年に制定。

● **司法書士の日**
日本司法書士会連合会が2010年に制定。

● **学制発布記念日**
1872（明治5）年のこの日、太政官布告で「学制」が発布され、近代的な教育制度が確立した。

はちみつの日にちなんで「ミツバチとはちみつクイズ」

【第1問】夏に生まれた働きバチの寿命は、どのくらいでしょう？
① 約30日　② 約1年　③ 約10年

【第2問】1匹のミツバチが一生で集めるはちみつは、どのくらい？
① ティースプーン1杯　② コップ1杯　③ ごはん茶わん1杯

【第3問】巣の中で働く「働きバチ」は、オスとメスのどちら？
① オス　② メス　③ 半分ずつ

【第4問】はちみつを1歳未満の赤ちゃんにあげてはいけないのは、なぜ？
① 甘すぎるから　② 病気のおそれがあるから　③ のどにつまるから

【第5問】ミツバチは、水っぽい花の蜜をどうやってとろりとさせる？
① 巣の壁に吸わせる　② 日なたに干す　③ 羽で風を送る

【第6問】はちみつが白く固まりました。どうするとよいでしょう？
① 捨てる　② 冷凍庫に入れる　③ ぬるま湯で湯せんする

今日の体操「ミツバチ体操」（座ったまま）

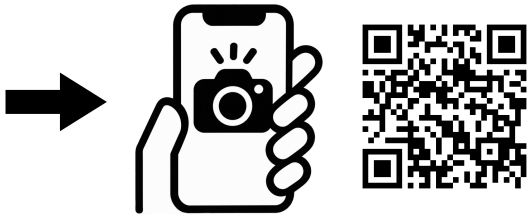
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 羽ばたく（30回）
両手をわきにつけ、ひじを曲げたまま、羽のように小さく速く上下に動かします。

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：花から花へ
スタッフが「右の花！」と言ったら右へ、「左の花！」で左へ、「上の花！」で頭の上へ手をのばし、蜜をとるしぐさをします。順番はばらばら、だんだん速く。

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