8月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **雨水の日**
  東京都墨田区が1995年に制定。
- **広島平和記念日**
- **太陽熱発電の日**
  1981年のこの日、香川県三豊郡仁尾町の電源開発・仁尾太陽熱試験発電所で世界初の太陽熱発電が行われた。
- **ハムの日**
  「ハ（8）ム（6）」の語呂合せ。

雨水の日にちなんで「雨のクイズ」

【第1問】「五月雨を あつめて早し 最上川」。よんだのはだれ？
① 小林一茶　② 正岡子規　③ 松尾芭蕉

【第2問】「五月雨（さみだれ）」とは、今でいうどんな雨？
① 梅雨の長雨　② 夕立　③ 秋の長雨

【第3問】「梅雨（つゆ）」ということばは、どこの国から伝わった？
① 韓国　② 中国　③ インド

【第4問】ふつう、梅雨がないといわれるのはどこでしょう？
① 沖縄県　② 北海道　③ 鹿児島県

【第5問】東京の両国国技館では、屋根に降った雨水を何に使っている？
① トイレの水　② 飲み水　③ お風呂

【第6問】「狐（きつね）の嫁入り」とは、どんな天気？
① 大雨　② 雪まじりの雨　③ 晴れているのに降る雨

今日の体操「静かな祈りの体操」（座ったまま）

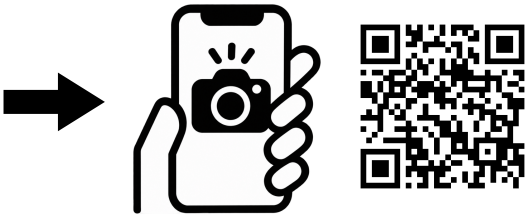
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手を合わせて深呼吸（5回）
胸の前で静かに手を合わせ、鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えて吐きます。目は閉じても開けていてもかまいません。

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：折り鶴を折るつもりで
紙を折るつもりで、親指と人さし指でしっかり折り目をつける動きをします。1回折るごとに「1」「2」と声に出して、20まで数えましょう。

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