8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

● **左利きの日**
イギリスのLeft-Handers Clubが制定。

● **函館夜景の日**
函館出身の大学生の投書がきっかけで、函館夜景の日実行委員会（函館青年会議所・函館観光協会等）が1991年から実施。



左利きの日にちなんで「左と右のクイズ」

【第1問】野球で、左ききのピッチャーを何という？
① サウスポー　② ノーコン　③ スラッガー

【第2問】「左うちわ」とは、どんなくらしでしょう？
① 楽なくらし　② まずしいくらし　③ いそがしいくらし

【第3問】着物は、どちらのえりを上（外側）にして着るでしょう？
① 右　② 左　③ どちらでもよい

【第4問】昔の役職「左大臣」と「右大臣」。位が上なのは？
① 右大臣　② 左大臣　③ 同じ

【第5問】日本では、車は道路のどちら側を走るでしょう？
① 右側　② まんなか　③ 左側

【第6問】「右に出る者がいない」とは、どんな意味でしょう？
① いちばん弱い　② 左側にいる　③ いちばんすぐれている

今日の体操「反対の手体操」（座ったまま）

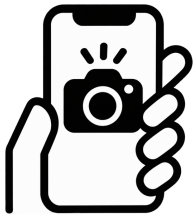
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 反対の手で動かす（各10回）
利き手でないほうの手だけで、箸を動かすしぐさ、湯のみを口へ運ぶしぐさをします。最後に、空中に自分の名前を書きましょう。

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：両手で別のこと
利き手で「グー・チョキ・パー」を順に出し、反対の手はずっと「パー」のままにします。20回できたら、反対の手を「グー」にかえて20回。つられても大丈夫です。

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