8月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **奴隷貿易とその廃止を記念する国際デー**
国際デーの一つ。

● **処暑（しょしょ）のころ**
暑さがやわらぎはじめるころとされる、二十四節気のひとつです。



夏の終わりにちなんで「なつかし夏休みクイズ」

【第1問】夏休みの朝のラジオ体操。ラジオで放送が始まったのはいつごろ？
① 明治時代　② 昭和のはじめ　③ 平成

【第2問】夏の終わりに「オーシツクツク」と鳴くセミはどれでしょう？
① アブラゼミ　② ミンミンゼミ　③ ツクツクボウシ

【第3問】線香花火で、パチパチと勢いよく火花が広がるときの呼び名は？
① 竹　② 桜　③ 松葉

【第4問】夏休みの宿題で、毎日のできごとを絵と文でかいたものは？
① 連絡帳　② 絵日記　③ 通知表

【第5問】夏の甲子園（全国高校野球）で、優勝校にわたされる大きな旗は何色？
① 深紅（しんく）　② 黄金　③ 白

【第6問】夏によく食べる「そうめん」と「ひやむぎ」。いちばんのちがいは？
① めんの太さ　② めんの色　③ めんの長さ

今日の体操「夏の思い出体操」（座ったまま）

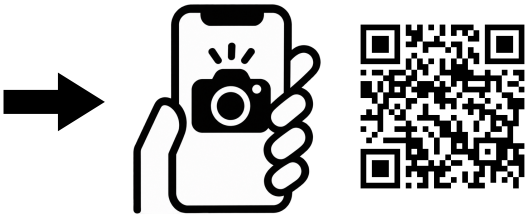
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② うちわであおぐ（左右10回ずつ）
うちわを持ったつもりで、手首をやわらかく使って大きくあおぎます。右手で10回、左手で10回。

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：「夏といえば」言いっこ
足踏みをしながら、順番に「夏といえば？」で思いつくものを1つずつ言いましょう（例：スイカ、ゆかた、かき氷）。前の人と同じものは言えません。思いつかないときは「パス」でOK。

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