8月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **富士山測候所記念日**
  1895年のこの日、富士山頂に野中測候所が開設した。
- **マッカーサー進駐記念日**
  1945年のこの日、連合国日本占領軍最高司令官・ダグラス・マッカーサー元帥が厚木飛行場に到着した。
- **ヤミ金融ゼロの日**
  「や（8）み（3）きんぜろ（0）」の語呂合せ。
- **ハッピーサンシャインデー**
  「ハッピー（8）サンシャイン（30）」の語呂合せ。

富士山測候所記念日にちなんで「富士山と山の天気クイズ」

【第1問】高い山の上でおがむ日の出のことを、何という？
① 御来光　② 初日の出　③ 夕焼け

【第2問】富士山は、何県と何県にまたがっているでしょう？
① 静岡県と山梨県　② 静岡県と神奈川県　③ 山梨県と長野県

【第3問】山の天気は、ふもととくらべてどうでしょう？
① ほとんど変わらない　② 変わりやすい　③ いつも晴れている

【第4問】富士山が世界文化遺産になったのは、いつでしょう？
① 昭和　② 平成　③ 令和

【第5問】冬の富士山頂で観測をした野中到（いたる）。いっしょに冬を過ごしたのは？
① 弟　② 犬　③ 妻

【第6問】高い山に登ると起こることがある「高山病」の症状は？
① のどのかゆみ　② 手足のしびれだけ　③ 頭痛・吐き気・息切れ

今日の体操「山頂を見上げる体操」（座ったまま）

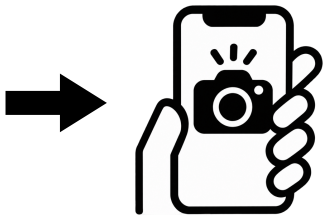
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 見上げて深呼吸（5回）
背もたれに寄りかかり、あごを少しだけ上げて天井を見ながら、鼻から吸います。正面にもどしながら、口から長く吐きます。大きくそらさないように。

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：高さを数えて足踏み
足踏みをしながら、全員で「千メートル、二千メートル…」と千ずつ足して、一万メートルまで登ります。そこから千ずつ引きながら下山しましょう。

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