9月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **防災の日**
伊勢湾台風が襲来した翌年の1960年に閣議決定。

● **くいの日**
東日本基礎工業協同組合が1993年に制定。

● **キウイの日**
ニュージーランド産キウイフルーツの輸入等を行っているゼスプリインターナショナルが制定。

● **民放ラジオ放送開始記念日**

防災の日にちなんで「そなえクイズ」

【第1問】家で大きなゆれを感じたら、まずどうするとよいでしょう？
① 机の下などで頭を守る　② すぐ外へ飛び出す　③ ガスの元栓をしめに行く

【第2問】電話がつながりにくいときに使う「災害用伝言ダイヤル」の番号は？
① 117　② 171　③ 177

【第3問】飲み水の備え。大人1人で1日どのくらい要るといわれるでしょう？
① 1リットル　② 3リットル　③ 10リットル

【第4問】食べものや水の備えは、最低何日分あるとよいといわれるでしょう？
① 1日分　② 2日分　③ 3日分

【第5問】非常用の持ち出し袋は、どこに置いておくとよいでしょう？
① 台所の戸棚　② 押し入れのおく　③ 玄関など出口の近く

【第6問】けがをした人を運ぶ「担架（たんか）」の代わりになるのはどれでしょう？
① 毛布　② ざぶとん　③ 新聞紙

今日の体操「とっさに動く体操」（座ったまま）

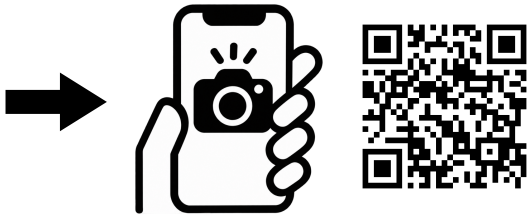
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 頭を守る動き（5回）
「1」で両手を頭の上にのせ、「2」で背中を丸めておへそを見ます。「3」で頭を上げ、「4」で手を下ろします。

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：合図で動きを変える
スタッフが「地震！」と言ったら両手で頭を守る、「火事！」なら手で口と鼻をおさえる、「洪水！」なら両手を上に上げます。順番をばらばらにして5回ほど。

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