9月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **国民栄誉賞の日**
- **クリーンコールデー（石炭の日）**
  通商産業省（現在の経済産業省）の呼びかけにより、日本鉄鋼連盟・電気事業連合会・日本石炭協会等8団体が1992年に制定。



国民栄誉賞の日にちなんで「受賞した人クイズ」

【第1問】漫画家の長谷川町子（はせがわ まちこ）さん。代表作はどれでしょう？
① 鉄腕アトム　② サザエさん　③ ドラえもん

【第2問】女性ではじめて受賞した美空ひばりさん。ひばりさんの歌はどれ？
① 人生いろいろ　② 津軽海峡・冬景色　③ 愛燦燦（あいさんさん）

【第3問】俳優の渥美清（あつみ きよし）さん。主演した映画シリーズは？
① 男はつらいよ　② 釣りバカ日誌　③ 北の国から

【第4問】広島カープの衣笠祥雄（きぬがさ さちお）選手。何の記録で受賞した？
① 打点の数　② 連続試合出場　③ 盗塁の数

【第5問】マラソンの高橋尚子さん。金メダルをとったオリンピックの開催地は？
① シドニー　② バルセロナ　③ アテネ

【第6問】柔道の山下泰裕さん。金メダルをとったオリンピックの開催地は？
① ミュンヘン　② ソウル　③ ロサンゼルス

今日の体操「表彰台体操」（座ったまま）

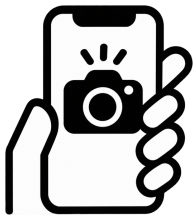
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② バンザイ（10回）
表彰台にのぼった気持ちで、両手をまっすぐ上へ、できるだけ高く上げます。ゆっくり下ろします。

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：数えながら足踏み（30まで）
「1、2、3…」と声に出して数えながら、その場で足踏みします。3・6・9…と3の倍数のときだけ、バンザイ。30まで数えたらおしまい。

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