9月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **警察相談の日**
警察庁が1999年に制定。

● **公衆電話の日**



警察相談の日にちなんで「だまされないクイズ」

【第1問】電話で「オレだけど…」と言われたとき、してはいけないことは？
① こちらから名前を言う　② いったん電話を切る　③ 家族に相談する

【第2問】子どもや孫から「電話番号が変わった」と電話。どうするとよい？
① 新しい番号をメモする　② 前の番号で確かめる　③ お金を用意する

【第3問】役所を名乗る人が「お金が戻るのでATMへ」。正しいのはどれ？
① ATMへ行く　② 通帳を持って役所へ行く　③ 詐欺と思って相談する

【第4問】銀行員や警察官が、ぜったいに聞かないものはどれでしょう？
① カードの暗証番号　② 名前　③ 住所

【第5問】家の電話。詐欺から身を守るのに役立つといわれる使い方は？
① 音を大きくする　② いつも留守番電話にする　③ 短縮ダイヤルを使う

【第6問】身に覚えのない請求のハガキが届きました。どうするとよい？
① 書いてある番号にかける　② すぐにお金を払う　③ 家族や警察に相談する

今日の体操「いざという時の電話体操」（座ったまま）

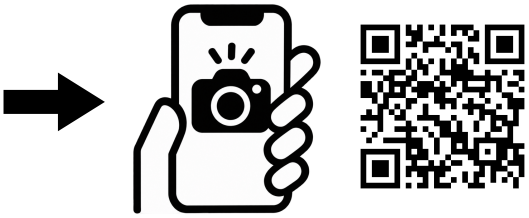
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ダイヤルを回す動き（左右5回ずつ）
黒電話のダイヤルを回すように、人差し指で大きく円をえがきます。ひじを体から離して、大きく回すのがコツ。

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：番号を答えながら足踏み
足踏みをしながら、スタッフが「火事！」「急病！」「どろぼう！」とばらばらに言うので、かける番号を答えましょう（例：「火事！」→「119番」、「どろぼう！」→「110番」）。

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