9月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **宇宙の日**
科学技術庁（現在の文部科学省）と文部省宇宙科学研究所が1992年に制定。

● **鳥取県県民の日**
鳥取県が1998年に制定。

● **水路記念日**
運輸省水路部（後の海上保安庁水路部、現 海洋情報部）が1947年に制定。

宇宙の日にちなんで「宇宙と星のクイズ」

【第1問】太陽の表面の温度は、およそ何度でしょう？
① 約600度　② 約6000度　③ 約6万度

【第2問】しし座・かに座・おとめ座など、星座は全部でいくつあるでしょう？
① 12　② 48　③ 88

【第3問】太陽の光が地球に届くまで、どのくらいかかるでしょう？
① 約8秒　② 約8分　③ 約8時間

【第4問】地球から月までは、およそどのくらいはなれているでしょう？
① 約38万キロ　② 約380万キロ　③ 約3800万キロ

【第5問】夜空の星には赤・黄・青などの色があります。いちばん熱いのは？
① 赤い星　② 黄色い星　③ 青い星

【第6問】土星のまわりの美しい輪。その正体は何でしょう？
① 氷や岩のかけら　② ガスのけむり　③ 雲のかたまり

今日の体操「お星さまつかみ体操」（座ったまま）

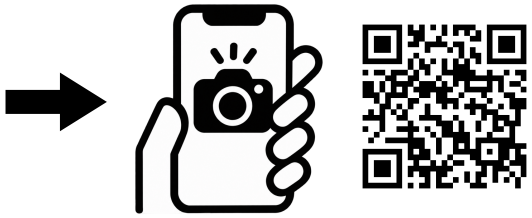
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 星をつかむ（左右10回ずつ）
頭の上に手をのばして、星をつかむようにぎゅっとにぎり、引きおろします。右、左とかわりばんこに。できるだけ高くのばすのがコツです。

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：言葉と反対に動く
スタッフが「上」と言ったら手を下へ、「下」なら上へ、「右」なら左へ、「左」なら右へのばします。ゆっくり10回。慣れたら少し早く。

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