9月13日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **世界の法の日**

1965年の9月13日から20日までワシントンで開催された「法による世界平和第2回世界会議」で、9月13日を「世界法の日」とすることが宣言された。

● **北斗の拳の日**

マンガ『北斗の拳』が、1983（昭和58）年9月13日に集英社発刊『週刊少年ジャンプ』にて連載をスタートしたことにちなんで記念日に制定。



世界の法の日にちなんで「交通ルールクイズ」

【第1問】交通事故で亡くなる人のうち、65歳以上の方はどのくらい？

① 約1割　② 約3割　③ 半分以上

【第2問】自転車で歩道を走ってよい人。子どもと、あとは何歳以上の方？

① 60歳以上　② 70歳以上　③ 80歳以上

【第3問】車の免許の更新前に「認知機能検査」を受けるのは、何歳以上の方？

① 75歳以上　② 80歳以上　③ 85歳以上

【第4問】交通事故が起きやすいといわれる時間帯はどれでしょう？

① 日が暮れるころ　② お昼ごろ　③ 真夜中

【第5問】お酒を飲んだあと、自転車に乗るのはどうでしょう？

① 乗ってもよい　② 法律違反になる　③ 歩道ならよい

【第6問】高速道路で、降りる出口を通りすぎてしまいました。どうする？

① 広い所でUターン　② 路肩をバックで戻る　③ 次の出口まで進む

今日の体操「信号わたり体操」（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 手を上げる（左右5回ずつ）

横断歩道をわたるときのように、片手をまっすぐ上へ。耳のうしろまでのばせたら合格です。左右かわりばんこに。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

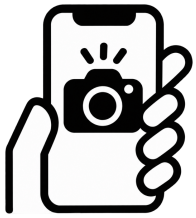
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：信号の色で動きを変える

スタッフが信号の色を言います。「青」なら足踏み、「赤」ならぴたっと止まる、「黄」なら手をまっすぐ上げます。順番をばらばらにして10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