9月14日 今日は何の日クイズ

お名前

できたら○



今日は何の日

● **イチローが44年ぶりに記録更新した日**
1994年のこの日、鈴木一郎（イチロー）が192本目のヒットを打ち、1950年に藤村富美男が残した年間安打数の記録を44年ぶりに更新した。

● **メンズバレンタインデー**
日本ボディファッション協会が1991年に制定。

イチロー選手の記録の日にちなんで「プロ野球クイズ」

【第1問】イチロー選手が、日本のプロ野球で活躍した球団はどこでしょう？
① オリックス　② 阪神　③ 巨人

【第2問】イチロー選手の背番号は何番だったでしょう？
① 1番　② 51番　③ 55番

【第3問】2004年、イチロー選手が大リーグで1年に打ったヒットの数は？
① 162本　② 210本　③ 262本

【第4問】阪神の藤村富美男さん。使っていた長いバットのあだ名は？
① すりこぎ　② しゃもじ　③ 物干し竿（ざお）

【第5問】巨人の長嶋茂雄さん。「ミスター」の背番号は何番でしょう？
① 1番　② 3番　③ 16番

【第6問】高校野球でおなじみの「甲子園」。名前のもとになったのは？
① できた年の干支　② 神社の名前　③ 選手の名前

今日の体操「うちわであおぐ体操」（座ったまま）

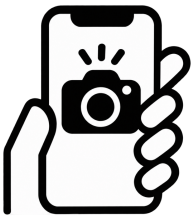
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② うちわであおぐ動き（左右10回ずつ）
手をうちわに見立てて、顔に風を送るように手首をパタパタ。ひじを体につけたまま、手首だけを動かすのがコツです。

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：あおぎながら指を折る
右手はあおぐ動きを続けます。スタッフが「1、2、3…」と10まで数えるのに合わせて、左手の指を1本ずつ折りましょう。10まで行ったら、左右を入れかえます。

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