9月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **マッチの日**
1948年のこの日、配給制だったマッチの自由販売が認められた。

● **オゾン層保護のための国際デー**
1994年の国連総会で「9月16日を国際オゾンデーとする」ことを決議。

● **競馬の日**
1954（昭和29）年のこの日、日本中央競馬会（JRA）が農林省（現在の農林水産省）の監督の下で発足した。

マッチの日にちなんで「マッチと火のクイズ」

【第1問】火の用心の合言葉「マッチ1本〇〇のもと」。〇〇に入るのは？
① けが　② けんか　③ 火事

【第2問】漢字で「燐寸」。何と読むでしょう？
① ろうそく　② マッチ　③ せっけん

【第3問】日本で作られるマッチの約8割は、どこで作られているでしょう？
① 兵庫県　② 北海道　③ 沖縄県

【第4問】童話「マッチ売りの少女」を書いたのはだれでしょう？
① グリム　② アンデルセン　③ イソップ

【第5問】マッチが広まる前、火をおこすのに使われた道具はどれでしょう？
① 火打ち石　② 虫めがね　③ 電池

【第6問】ことわざ「火のない所に煙は立たぬ」。どういう意味でしょう？
① 火の用心が大切　② 煙は体によくない　③ うわさには何かもとがある

今日の体操「サラブレッド体操」（座ったまま）

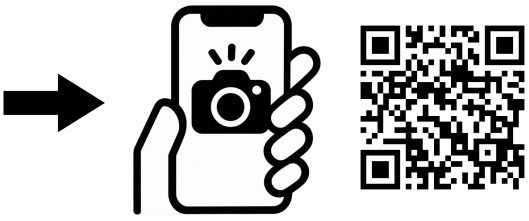
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手綱を引く動き（10回）
両手を前にのばして、手綱をにぎるつもりで、ぐっと胸のほうへ引きます。背中の肩甲骨を寄せるつもりで。

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：実況にあわせて走る
スタッフの実況にあわせて足踏みします。「スタートしました」→ゆっくり、「第4コーナー」→少し速く、「最後の直線」→できるだけ速く、「ゴール！」→ぴたっと止まる。3レースぶん。

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