9月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **空の日**
1940年に「航空の日」として制定。

● **バスの日**
日本バス協会が1987年に制定。

● **お手玉の日**
日本のお手玉の会が制定。

空の日にちなんで「飛行機クイズ」

【第1問】ジェット機の燃料に近いものは、どれでしょう？
① 軽油　② 灯油　③ ガソリン

【第2問】飛行機の燃料は、おもにどこに入っているでしょう？
① 胴体の下　② しっぽ　③ 翼の中

【第3問】飛行機で地球を一周すると、およそ何キロでしょう？
① 1万キロ　② 2万キロ　③ 4万キロ

【第4問】飛行機が滑走路から飛び立つとき、どちら向きの風を受ける？
① 向かい風　② 追い風　③ 風は関係ない

【第5問】旅客機の操縦席。操縦士は少なくとも何人乗っているでしょう？
① 1人　② 2人　③ 5人

【第6問】飛行機の色に白が多いのは、なぜだといわれるでしょう？
① 熱を反射しやすいから　② 決まりだから　③ 白い鳥をまねたから

今日の体操「エアお手玉体操」（座ったまま）

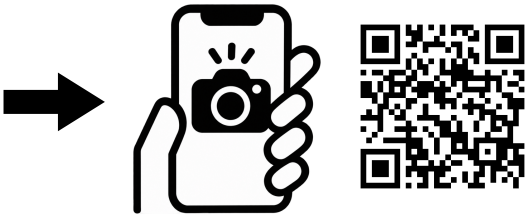
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② エアお手玉（20回）
右手でお手玉を上に放り、左手で受けとめるつもりで手を動かします。見えないお手玉を目でしっかり追いかけましょう。左右交互に。

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：数えながらエアお手玉
足踏みをしながらエアお手玉を続け、投げるたびに「1、2、3…」と声に出して数えます。スタッフも一緒に数えます。20まで数えられたら大成功です。

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