9月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **ファッションショーの日**
- **国際平和デー**
  コスタリカの発案により1981年の国連総会によって制定。
- **世界アルツハイマーデー**
  1994年のこの日、国際アルツハイマー病協会（ADI）の国際会議で、患者やその家族への支援を進めること等を謳った宣言が採択された。

ファッションショーの日にちなんで「おしゃれと着るものクイズ」

【第1問】着物は、ふつうどちらの衿（えり）を上に重ねて着るでしょう？
① 右の衿　② 左の衿　③ どちらでもよい

【第2問】昭和42年に来日し、ミニスカートブームを起こしたモデルは？
① ツイッギー　② モンロー　③ ヘップバーン

【第3問】セーラー服は、もともとだれが着ていた服でしょう？
① 水兵（船乗り）　② 郵便屋さん　③ お医者さん

【第4問】学校や会社の「衣替え」。夏服に替えるのは、ふつう何月1日？
① 5月　② 6月　③ 7月

【第5問】国産ジーンズ発祥の地といわれる「児島（こじま）」がある県は？
① 群馬県　② 大阪府　③ 岡山県

【第6問】足袋（たび）づくりで有名な行田（ぎょうだ）市がある県は？
① 京都府　② 沖縄県　③ 埼玉県

今日の体操「グーパー脳トレ体操」（座ったまま）

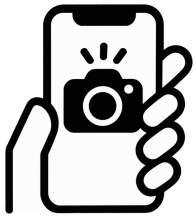
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 前はパー・胸はグー（10回）
右手を前にのばしてパー、左手は胸の前でグー。「ハイ」の合図で、左右を入れかえます。

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：指おり数え足踏み
足踏みを続けながら、両手の指を1本ずつ折って、声に出して1から10まで数えます。10まで来たら、こんどは指を開きながら10から1へもどります。

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