9月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **国際ビーチクリーンアップデー**
アメリカ・サンフランシスコに本部のある海洋自然保護センターが1985年から実施。

● **カーフリーデー**
都市生活と車の使い方の問題について考える日。

国際ビーチクリーンアップデーにちなんで「海のクイズ」

【第1問】地球の表面のうち、海はどのくらいをしめているでしょう？
① 約3割　② 約5割　③ 約7割

【第2問】海の水1キロにふくまれる塩は、およそどのくらい？
① 約3グラム　② 約35グラム　③ 約350グラム

【第3問】「海の日」は、明治天皇が何に乗って横浜に帰った日にちなむ？
① 船　② 汽車　③ 馬車

【第4問】日本でいちばん深い湾は、どこでしょう？
① 東京湾　② 駿河湾　③ 伊勢湾

【第5問】潮の満ち引きは、おもに何の力で起こるでしょう？
① 月　② 風　③ 地震

【第6問】次のうち、魚ではなく、お乳で子育てをする生きものは？
① マグロ　② サンマ　③ イルカ

今日の体操「足踏み手拍子体操」（座ったまま）

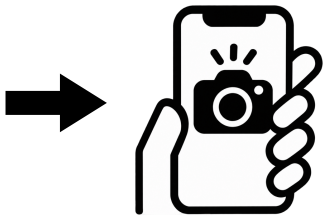
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 波の腕ふり（左右10回）
両手を前にのばし、波のように右へ左へ、大きくゆっくりゆらします。

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：「う」で手拍子
足踏みしながら、スタッフが言葉を1つずつ言います。「う」の字が入っていたら、手を1回たたきます（例：「うみ」→パン、「すな」→たたかない）。

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