9月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



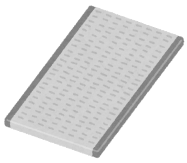
今日は何の日

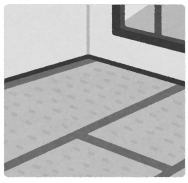
● **畳の日**
全国畳産業振興会が制定。

● **清掃の日**
環境省が実施（2000年までは厚生省）。

● **歯科技工士記念日**
日本歯科技工士会が2005（平成17）年に制定。

● **みどりの窓口記念日**
1965（昭和40）年のこの日、国鉄（現在のJR）の全国約150の駅に、コンピュータを使った指定券発売窓口「みどりの窓口」が設置された。





畳の日にちなんで「たたみクイズ」

【第1問】畳の表面「畳表（たたみおもて）」に使われている植物は？
① すすき　② い草　③ あし

【第2問】畳表に使う「い草」。日本一の産地はどこでしょう？
① 岡山県　② 福岡県　③ 熊本県

【第3問】土地や家の広さを表す「1坪（つぼ）」。畳何枚分でしょう？
① 1枚　② 2枚　③ 3枚

【第4問】ことわざ「畳の上の〇〇」。〇〇に入るのはどれでしょう？
① 訓練　② 試練　③ 水練（すいれん）

【第5問】同じ1畳でも、地方で大きさがちがいます。いちばん大きいのは？
① 京間（関西）　② 江戸間（関東）　③ 団地間

【第6問】ことわざ「起きて半畳、寝て〇畳」。〇に入る数は？
① 一　② 二　③ 三

今日の体操「おそうじ体操」（座ったまま）

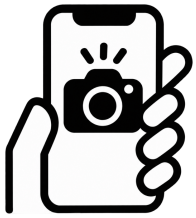
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **雑巾がけの動き（10回）**
雑巾を持ったつもりで両手をそろえて前に出し、遠くへぐーっと押し出して、手前に引きもどします。背中がのびて、肩まわりがほぐれます。

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：右手はふく、左手ははく**
右手はテーブルをふくつもりで大きく円をえがき、左手はほうきで掃くつもりで左右に動かします。同時にゆっくり10回。スタッフが「かえて！」と言ったら、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