9月26日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **台風襲来の日**
統計上、台風襲来の回数が多い日。

● **ワープロ記念日**
1978（昭和53）年のこの日、東芝が世界初の日本語ワープロ「JW-10」を発表した。



台風襲来の日にちなんで「台風クイズ」

【第1問】台風を英語で言うと、どれでしょう？
① レインストーム　② タイフーン　③ トルネード

【第2問】台風のまん中の、風の弱いところを何というでしょう？
① 台風の目　② 台風のへそ　③ 台風の心臓

【第3問】台風の強さを表す「気圧」。その単位はどれでしょう？
① ノット　② カラット　③ ヘクトパスカル

【第4問】台風が上陸した回数がいちばん多い都道府県はどこでしょう？
① 高知県　② 和歌山県　③ 鹿児島県

【第5問】日本に来る台風。うずはどちら向きに巻いているでしょう？
① 反時計回り　② 時計回り　③ 日によって変わる

【第6問】ひざまで水につかった道を避難するとき、正しいのはどれでしょう？
① 長ぐつをはく　② 棒で足元を確かめる　③ 車で移動する

今日の体操「体タッチ体操」（座ったまま）

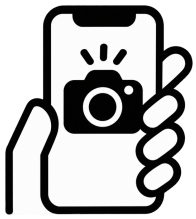
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 体を左右にかたむける（左右5回ずつ）
片手を頭の上から反対側へのばし、わき腹をぐーっとのばします。風にあおられないよう、ふんばるつもりで。

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：あたま・かた・ひざ・つまさき
足踏みをしながら、スタッフに続けて「あたま・かた・ひざ・つまさき」と声に出し、両手で順番にさわります。3回くり返したら、逆の順番で。つま先に届かない人は、すねでかまいません。

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