9月27日 今日は何の日クイズ

お名前

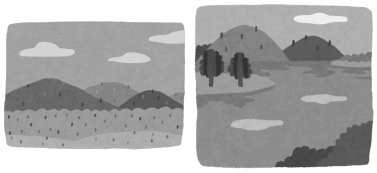
できたら○



今日は何の日

● **世界観光の日**
世界観光機関（WTO）が制定。

● **女性ドライバーの日**
1917（大正6）年のこの日、栃木県の渡辺はまさんが、日本の女性としては初めて自動車の運転免許を取得した。



世界観光の日にちなんで「日本一クイズ」

【第1問】富士山のつぎに高い、日本で2番目に高い山はどれでしょう？
① 北岳（きただけ）　② 奥穂高岳　③ 槍ヶ岳（やりがたけ）

【第2問】琵琶湖のつぎに大きい、日本で2番目に大きい湖はどれでしょう？
① サロマ湖　② 霞ヶ浦（かすみがうら）　③ 猪苗代湖

【第3問】日本でいちばん長い川はどれでしょう？
① 利根川　② 信濃川　③ 石狩川

【第4問】日本でいちばん深い湖はどれでしょう？
① 十和田湖　② 支笏湖（しこつこ）　③ 田沢湖

【第5問】日本でいちばん面積の小さい都道府県はどこでしょう？
① 東京都　② 大阪府　③ 香川県

【第6問】北海道のつぎに広い、日本で2番目に広い県はどこでしょう？
① 岩手県　② 福島県　③ 長野県

今日の体操「日本一周体操」（座ったまま）

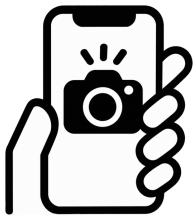
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 遠くを見る（3回）
窓の外や部屋のいちばん奥を、10秒ながめます。つぎに手もとを見て、また遠くへ。目のピントを行き来させます。

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：都道府県を言いながら足踏み
足踏みをしながら、都道府県の名前を北から順に言っていきます（例：北海道、青森、岩手、宮城…）。1人ずつ順番に回しても、みんなで言ってもかまいません。何県まで行けるでしょう。

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