9月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **交通事故死ゼロを目指す日**
日本政府が「生活安心プロジェクト」の一環として2008（平成20）年から実施。

● **クレーンの日**
日本クレーン協会とクレーン・ボイラ安全協会が1980（昭和55）年に制定。

● **くるみの日**
長野県東御市などのくるみ愛好家が制定。

交通事故死ゼロを目指す日にちなんで「交通安全クイズ」

【第1問】渡ろうとしたら、歩行者用の青信号が点滅し始めました。どうする？
① 急いで渡り始める　② 手を上げて渡る　③ 次の青まで待つ

【第2問】信号のない横断歩道。渡る前に確かめる順番はどれでしょう？
① 右・左・右　② 左・右・左　③ 前・うしろ

【第3問】高齢の方が、歩いていて事故にあうことが多い場面はどれでしょう？
① 歩道を歩いているとき　② 横断歩道のない所を渡るとき　③ バスを待つとき

【第4問】夜に出かけるとき、事故にあいにくい服の色はどれでしょう？
① 黒っぽい色　② 白や黄色など明るい色　③ どちらでも同じ

【第5問】秋の全国交通安全運動は、毎年何月に行われるでしょう？
① 4月　② 7月　③ 9月

【第6問】道路にかかれた「ひし形（◇）」のマーク。どんな意味でしょう？
① この先に横断歩道あり　② 駐車してよい　③ 止まれ

今日の体操「右よし左よし体操」（座ったまま）

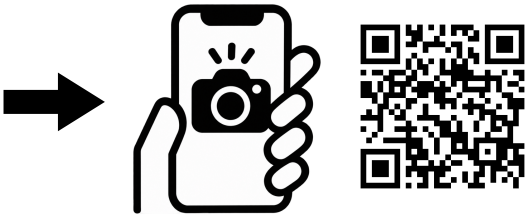
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 首をゆっくり左右へ（左右5回ずつ）
顔を右へゆっくり回して、3つ数えます。正面にもどして、こんどは左へ。後ろが見えるつもりで、しっかり回します。

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：右よし・左よし・右よし
足踏みをしながら、スタッフに続けて「右よし！」で右を向き、「左よし！」で左、もう一度「右よし！」で右を向きます。5回くり返したら、スタッフが「右」「左」をばらばらに言うので、その方向を向きましょう。

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

答え 9月30日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



交通事故死ゼロを目指す日にちなんで「交通安全クイズ」

【第1問】渡ろうとしたら、歩行者用の青信号が点滅し始めました。どうする？

① 急いで渡り始める　② 手を上げて渡る　**③ 次の青まで待つ**

青の点滅は「渡り始めてはいけない」という合図です。渡っている途中なら、急いで渡りきるか引き返します。次の青まで待つのが安全です。

【第2問】信号のない横断歩道。渡る前に確かめる順番はどれでしょう？

① 右・左・右　② 左・右・左　③ 前・うしろ

日本では車は左側を走るので、まず近くから来る右の車を確かめ、つぎに左、もう一度右を見ます。渡り始めてからも、気をゆるめずに。

【第3問】高齢の方が、歩いていて事故にあうことが多い場面はどれでしょう？

① 歩道を歩いているとき　**② 横断歩道のない所を渡るとき**　③ バスを待つとき

近道をしようと、横断歩道のない所を渡っているときの事故が多いといわれます。少し遠回りになっても、横断歩道を渡りましょう。

【第4問】夜に出かけるとき、事故にあいにくい服の色はどれでしょう？

① 黒っぽい色　**② 白や黄色など明るい色**　③ どちらでも同じ

運転する人から見えやすいのは、白や黄色など明るい色の服です。反射材を身につけると、さらに遠くから見つけてもらえます。

【第5問】秋の全国交通安全運動は、毎年何月に行われるでしょう？

① 4月　② 7月　**③ 9月**

秋の全国交通安全運動は、毎年9月21日から30日までの10日間です。今日はその最終日です。春の運動は、4月に行われます。

【第6問】道路にかかれた「ひし形（◇）」のマーク。どんな意味でしょう？

① この先に横断歩道あり　② 駐車してよい　③ 止まれ

ひし形のマークは「この先に横断歩道（または自転車横断帯）がある」という合図です。運転する人は、歩く人がいないか気をつけて進みます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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