# 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）

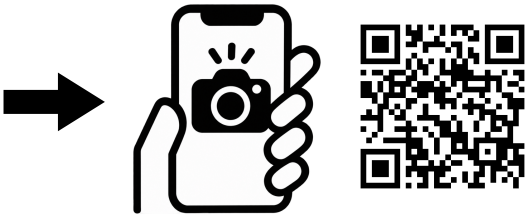
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**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