10月3日 今日は何の日クイズ



お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

今日は何の日

● **登山の日**
日本アルパイン・ガイド協会の重野太肚二氏が発案し、同協会が1992（平成4）年に制定。

● **ドイツ統一の日**
1990年のこの日、東西ドイツが45年ぶりに統一され、ドイツ連邦共和国が誕生した。



登山の日にちなんで「山のクイズ」

【第1問】47都道府県のうち、名前に「山」の字がつく県はいくつ？
① 3つ　② 6つ　③ 9つ

【第2問】富士山の高さは何メートルでしょう？
① 2776メートル　② 3776メートル　③ 4776メートル

【第3問】では、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 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 穂高岳（ほたかだけ）

【第4問】山登りで女性が「お花をつみに行きます」。何をしに行く？
① 写真をとりに　② お弁当を食べに　③ トイレに

【第5問】本州や四国の山にすんでいる野生のクマはどれでしょう？
① ツキノワグマ　② ヒグマ　③ ホッキョクグマ

【第6問】イノシシの子どもは、何と呼ばれているでしょう？
① イノコ　② コブタ　③ ウリボウ

今日の体操「山登り体操」（座ったまま）

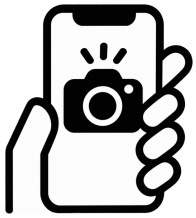
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② もも上げ（左右10回ずつ）
山道を登るつもりで、ももを片方ずつ持ち上げます。左右かわりばんこに、ゆっくりと。

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：上り・下り・頂上
「上り」はももを高くゆっくり、「下り」は小さく速く足踏み、「頂上」は止まってバンザイ、と決めます。スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて動きましょう。

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