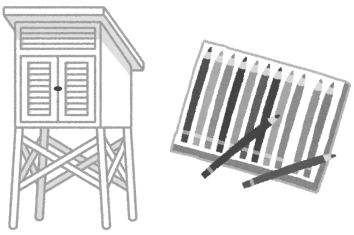
10月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **世界教師デー**
  国際連合教育科学文化機関（UNESCO）が制定。
- **レジ袋ゼロデー**
  スーパーマーケットの業界団体である日本チェーンストア協会が2002年に、ゴミ減量のために買物袋（マイバッグ）の持参を呼びかけるために制定。
- **時刻表記念日**
- **折り紙供養の日**
  折り紙作家の河合豊彰氏が提唱。



世界教師デーにちなんで「なつかしの学校クイズ」

【第1問】学校にあった二宮金次郎の像。何をしながら歩いている姿？
① 歌をうたいながら　② 本を読みながら　③ そろばんをはじきながら

【第2問】校庭にあった白い小屋「百葉箱（ひゃくようばこ）」。何をはかる箱？
① 気温　② 雨の量　③ 風の強さ

【第3問】色えんぴつの「はだいろ」。いまは何という名前になっている？
① ももいろ　② やまぶきいろ　③ うすだいだい

【第4問】昭和20〜30年代の給食で、牛乳のかわりによく出た飲みものは？
① 脱脂粉乳（だっしふんにゅう）　② 豆乳　③ 麦茶

【第5問】学校のチャイム「キーンコーンカーンコーン」。もとになった鐘は？
① ピサの斜塔　② ビッグ・ベン　③ 自由の女神

【第6問】「ランドセル」は、どこの国の言葉がもとになっている？
① ドイツ　② フランス　③ オランダ

今日の体操「折り紙の指体操」（座ったまま）

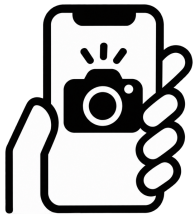
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 紙を折るつもりで（10回）
目の前に折り紙があるつもりで、両手の指先で折り目をつけます。人さし指でスーッと折り目をなぞりましょう。

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：学校にあったもの
足踏みをしながら、順番に「学校にあったもの」を1つずつ言い、言うたびに指を1本折ります（例：黒板、そろばん、木の机）。10本ぜんぶ折れたら大成功。

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