10月6日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **国際協力の日**

外務省と国際協力事業団（JICA）が1987（昭和62）年に制定。

国際協力の日にちなんで「世界の国クイズ」

【第1問】緑の地に赤い丸。日本の国旗によく似た旗の国は？

① バングラデシュ　② ブラジル　③ インド

【第2問】フランス語で「ありがとう」は、どれでしょう？

① ダンケ　② メルシー　③ グラシアス

【第3問】世界でいちばん面積の大きい国はどこでしょう？

① アメリカ　② 中国　③ ロシア

【第4問】いま、世界でいちばん人口が多い国はどこでしょう？

① アメリカ　② 中国　③ インド

【第5問】JICAの「青年海外協力隊」。始まったのはいつでしょう？

① 1945年　② 1965年　③ 1995年

【第6問】世界でいちばん長い川といわれるのはどれでしょう？

① ナイル川　② アマゾン川　③ 黄河

今日の体操「秋の衣替え体操」（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 服をたたむ（10回）

服を広げるように両腕を大きく横に開き、胸の前でパタンと合わせます。開いて、たたんで、をくり返します。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

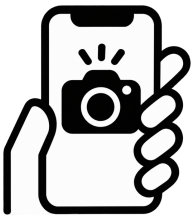
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：10月といえば？

足踏みをしながら、順番に「10月といえば？」で思いつくものを1つずつ言いましょう（例：運動会、栗、さんま、紅葉）。出てこないときは「パス」でOK。

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