10月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



- **盗難防止の日**
  日本損害保険協会が2003（平成15）年に制定。
- **ミステリー記念日**
  1849年のこの日、ミステリー小説（推理小説）の先駆者・エドガー・アラン・ポーが亡くなった。
- **バーコードの日**

盗難防止の日にちなんで「住まいの防犯クイズ」

【第1問】一戸建ての家で、どろぼうの入り方として多いものの1つは？
① 鍵のかけわすれ　② 屋根をこわす　③ えんとつから

【第2問】一戸建ての家で、どろぼうが入ってくる場所でいちばん多いのは？
① 玄関　② 窓　③ 勝手口

【第3問】どろぼうは、家に入るのに何分以上かかると、あきらめることが多い？
① 1分　② 5分　③ 30分

【第4問】防犯で大切な「ワンドア・ツーロック」。どういう意味？
① 1つの戸に鍵を2つ　② 戸を2回しめる　③ 鍵を2本持つ

【第5問】どろぼうがきらう4つは、光・音・時間と、あと1つは何？
① 雨　② 犬　③ 人の目

【第6問】郵便受けに新聞がたまっていると、どろぼうに何を知らせてしまう？
① お金持ちであること　② 家族の人数　③ 留守であること

今日の体操「戸締まり体操」（座ったまま）

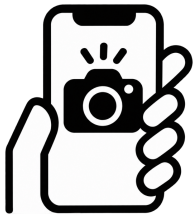
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 鍵をかける（左右10回ずつ）
鍵をつまんで回すつもりで、手首をくるりとひねります。「よし、しめた」と声に出しながらどうぞ。

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：指さし確認
「玄関」は前、「窓」は右横、「勝手口」は左横を指さし、「よし！」で手をたたく、と決めます。
足踏みをしながら、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