10月9日 今日は何の日クイズ

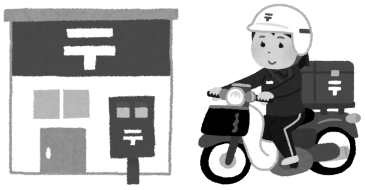
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **世界郵便デー**
  万国郵便連合（UPU）が1969（昭和44）年に「UPUの日」として制定。
- **トラックの日**
  全日本トラック協会（全ト協）が1992（平成4）年に制定。
- **塾の日**
  全国学習塾協会が1988（昭和63）年に制定。
- **道具の日**
  東京・浅草の調理具の専門店街・かっぱ橋道具街が制定。



世界郵便デーにちなんで「郵便と切手クイズ」

【第1問】明治4年に出た、日本で最初の切手。どんな絵がかかれていた？
① 竜　② 富士山　③ 桜

【第2問】「郵便の父」と呼ばれ、1円切手にえがかれている人はだれ？
① 渋沢栄一　② 福沢諭吉　③ 前島密（まえじま ひそか）

【第3問】昔の郵便ポストは、何色だったでしょう？
① 黒　② 青　③ 白

【第4問】「お年玉つき年賀はがき」が始まったのはいつでしょう？
① 明治30年　② 昭和24年　③ 平成元年

【第5問】第1回のお年玉つき年賀はがき。いちばん上の「特等」の景品は？
① テレビ　② 自転車　③ ミシン

【第6問】住所の前に書く「郵便番号」。最初に始まったのはいつでしょう？
① 昭和23年　② 昭和43年　③ 平成10年

今日の体操「はがき体操」（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 空中に手紙を書く（左右1回ずつ）
人さし指をペンにして、空中に大きく「ありがとう」と書きます。右手で書いたら、つぎは左手で。肩から大きく動かしましょう。

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：住所を言いながら足踏み
足踏みをしながら、自分の住所（または生まれた町）を、都道府県から順に声に出して言いましょう（例：「大阪府、東大阪市…」）。言えたら郵便番号にも挑戦。

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