10月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **「リンゴの唄」の日**
1945（昭和20）年のこの日、戦後初めて制作・公開された映画『そよかぜ』が封切られた。

● **安全・安心なまちづくりの日**
2005（平成17）年12月に閣議決定し、2006（平成18）年から実施。

● **ウィンクの日**
10と11を倒して見ると、ウィンクをしているように見えることから。

「リンゴの唄」の日にちなんで「りんごクイズ」

【第1問】戦後の大ヒット曲「リンゴの唄」。映画で歌ったのはだれでしょう？
① 笠置シヅ子　② 並木路子（なみき みちこ）　③ 美空ひばり

【第2問】りんごをいちばん多く作っている都道府県はどこでしょう？
① 長野県　② 山形県　③ 青森県

【第3問】日本で生まれ、世界でいちばん多く作られているといわれるりんごは？
① つがる　② 王林（おうりん）　③ ふじ

【第4問】「1日1個のりんごは○○を遠ざける」。○○に入るのは？
① 医者　② どろぼう　③ びんぼう

【第5問】切ったりんごが茶色くなるのをおさえるには、どうする？
① うすい塩水につける　② お湯につける　③ しばらく置いておく

【第6問】木から落ちるりんごを見て「万有引力」を思いついたといわれる人は？
① エジソン　② ニュートン　③ ガリレオ

今日の体操「ウィンク体操」（座ったまま）

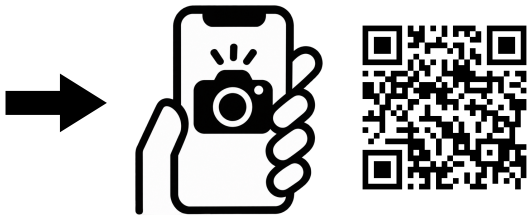
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ウィンク（左右10回ずつ）
右目だけをつぶってパチッ。つぎに左目だけ。できなくてもかまいません。手で反対の目を軽くおさえると、やりやすくなります。

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：右目と左目でウィンク
足踏みをしながら、スタッフが「右」と言ったら右目、「左」と言ったら左目でウィンクします。ばらばらに言うのでよく聞いて。むずかしい人は両目でパチッとまばたきで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