10月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

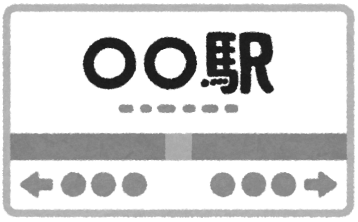


今日は何の日

● **鉄道の日**
1922（大正11）年に「鉄道記念日」として制定。

● **世界標準の日**
国際標準化機構（ISO）と国際電気標準会議（IEC）が制定。

● **PTA結成の日**
1952年のこの日、PTAの全国組織、日本父母と先生全国協議会（現在の日本PTA全国協議会）が結成された。



鉄道の日にちなんで「読めるかな？難読駅名クイズ」

【第1問】北海道の駅「長万部」。なんと読む？
① おしゃまんべ　② ながまんべ　③ ちょうまんぶ

【第2問】新潟県の駅「親不知」。なんと読む？
① おやしらず　② しんふじ　③ おやふどう

【第3問】青森県の駅「驫木」。「馬」が3つの字です。なんと読む？
① うまぼく　② とどろき　③ うまんぎ

【第4問】徳島県の駅「大歩危」。なんと読む？
① だいほき　② おおぼけ　③ おおあるき

【第5問】茨城県の駅「潮来」。なんと読む？
① ちょうらい　② しおこ　③ いたこ

【第6問】滋賀県の駅「膳所」。なんと読む？
① ぜんしょ　② ぜんどころ　③ ぜぜ

今日の体操「汽車ぽっぽ体操」（座ったまま）

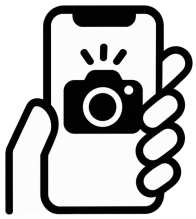
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 車輪を回す（前後10回ずつ）
ひじを曲げて、汽車の車輪のように腕を大きく前へ回します。前に10回、うしろに10回。「シュッ、シュッ」と声を出しながら。

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：駅名リレー
足踏みをしながら、順番に知っている駅の名前を1つずつ言いましょう（例：東京、大阪、博多）。前の人と同じ駅はなし。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