10月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **貯蓄の日**
  日本銀行貯蓄増強中央委員会（現在の金融広報中央委員会）が1952（昭和27）年の同委員会発足の際に制定し、翌年から実施。
- **貧困撲滅のための国際デー**
  1999（平成11）年12月の国連総会で制定。
- **上水道の日**
- **沖縄そばの日**
  沖縄生麺協同組合が1997（平成9）年に制定。

貯蓄の日にちなんで「お札と硬貨クイズ」

【第1問】二千円札の表にえがかれている建物はどれでしょう？
① 金閣寺　② 平等院鳳凰堂　③ 守礼門（しゅれいもん）

【第2問】昭和33年から出ていた、はじめての一万円札の人物はだれ？
① 聖徳太子　② 伊藤博文　③ 福沢諭吉

【第3問】2024年から出ている、新しい一万円札の人物はだれでしょう？
① 野口英世　② 渋沢栄一　③ 樋口一葉

【第4問】昭和38年から出ていた千円札の人物はだれでしょう？
① 夏目漱石　② 伊藤博文　③ 野口英世

【第5問】1円玉1枚の重さは、どれくらいでしょう？
① 1グラム　② 3グラム　③ 5グラム

【第6問】まん中に穴があいている硬貨は、どれとどれでしょう？
① 1円玉と10円玉　② 10円玉と100円玉　③ 5円玉と50円玉

今日の体操「歌う準備体操」（座ったまま）

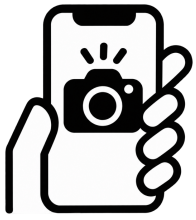
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 息を長く吐く（5回）
鼻から吸って、口から「スーッ」と細く長く吐きます。何秒吐き続けられるか数えてみましょう。10秒吐ければ立派です。

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：歌いながら足踏み
足踏みをしながら、みんなで知っている歌を1曲歌います（例：「ふるさと」「もみじ」）。歌えない人は手びょうしで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