10月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **海外旅行の日**
  「遠（10）くへ行く（19）」の語呂合せ。
- **日ソ国交回復の日**
  1956（昭和31）年のこの日、モスクワのクレムリンで、日本の鳩山一郎首相とソ連のブルガーニン首相が「日ソ国交回復の共同宣言（日ソ共同宣言）」に調印した。
- **住育の日**
  日本健康住宅協会が制定。
- **TOEICの日**
  世界共通の英語コミュニケーション能力検定「TOEIC」を日本で実施する国際ビジネスコミュニケーション協会が制定。

海外旅行の日にちなんで「フランスと海外旅行クイズ」

【第1問】外国から来る旅行者が、世界でいちばん多い国はどこでしょう？
① アメリカ　② スペイン　③ フランス

【第2問】1889年のパリ万博のときに建てられた、鉄の塔はどれでしょう？
① 通天閣　② エッフェル塔　③ 東京タワー

【第3問】ナポレオンが、戦いの勝利を記念して建てさせたパリの大きな門は？
① 凱旋門（がいせんもん）　② 雷門　③ ブランデンブルク門

【第4問】マリー・アントワネットが暮らした、豪華な宮殿はどこ？
① バッキンガム宮殿　② ベルサイユ宮殿　③ 紫禁城

【第5問】パリのルーブル美術館にある、ダ・ヴィンチの名画はどれ？
① モナ・リザ　② ひまわり　③ 真珠の耳飾りの少女

【第6問】世界三大料理といわれるのは、フランス料理、中華料理と、あと1つは？
① 日本料理　② インド料理　③ トルコ料理

今日の体操「世界一周体操」（座ったまま）

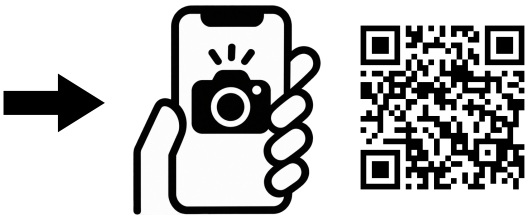
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大きく背のび（10回）
飛行機をおりたあとのように、両手を組んで上へぐーっとのばし、5つ数えます。ゆっくり下ろして、またのばします。

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：国の名前リレー
足踏みをしながら、順番に国の名前を1つずつ言いましょう（例：アメリカ、中国、イタリア）。前の人と同じ国はなし。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