10月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **あかりの日**
日本電気協会・日本電球工業会等が1981（昭和56）年に制定。

● **国際反戦デー**
1966（昭和41）年のこの日、日本労働組合総評議会（総評）がアメリカ軍のベトナム戦争介入に反対する全国政治ストライキを計画し、同時に全世界の労働団体・反戦団体に呼びかけ、この日が反戦の日になった。



あかりの日にちなんで「あかりと電気クイズ」

【第1問】エジソンの電球で、光る部分に使われて長く光った竹は、どこの竹？
① 京都　② 静岡　③ 鹿児島

【第2問】紙をはった枠の中で油に火をともした、江戸時代の部屋のあかりは？
① 行灯（あんどん）　② ランプ　③ 電球

【第3問】2014年にノーベル物理学賞をとった、日本人3人が発明・実用化したのは？
① 蛍光灯　② 青色発光ダイオード　③ 乾電池

【第4問】冬の暖房で、環境省がすすめる部屋の温度の目安は何度でしょう？
① 16度　② 20度　③ 24度

【第5問】夏の冷房で、環境省がすすめる部屋の温度の目安は何度でしょう？
① 22度　② 25度　③ 28度

【第6問】窓の外にネットをはって、つるを育てる「緑のカーテン」。よく使う植物は？
① パイナップル　② サボテン　③ ゴーヤ

今日の体操「あかり体操」（座ったまま）

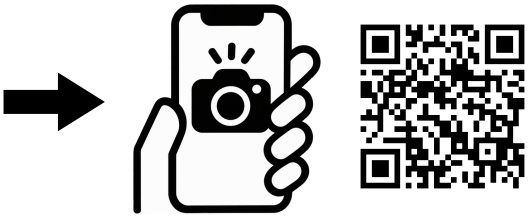
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② スイッチを押す（左右10回ずつ）
かべのスイッチを押すつもりで、腕を肩の高さまで上げて、人さし指でカチッ。ゆっくり下ろして、また上げます。左右かわりばんこに。

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：ついた・消えた
「ついた！」は両手をパッと開く、「消えた！」は両手で顔をかくす、と決めます。足踏みをしながら、スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて動きましょう。

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

答え 10月21日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

あかりの日にちなんで「あかりと電気クイズ」

【第1問】エジソンの電球で、光る部分に使われて長く光った竹は、どこの竹？

① 京都　② 静岡　③ 鹿児島

世界じゅうの材料をためしたエジソンが選んだのは、京都の八幡（やわた）の竹でした。この竹の電球は、1000時間以上も光り続けたといわれます。

【第2問】紙をはった枠の中で油に火をともした、江戸時代の部屋のあかりは？

① 行灯（あんどん）　② ランプ　③ 電球

行灯は、和紙を通したやわらかな光で部屋を照らしました。油には菜種油などが使われ、とても貴重なものでした。夜は早く寝るのがふつうだったのですね。

【第3問】2014年にノーベル物理学賞をとった、日本人3人が発明・実用化したのは？

① 蛍光灯　② 青色発光ダイオード　③ 乾電池

赤崎勇さん・天野浩さん・中村修二さんです。青色ができたことで、赤・緑・青の光がそろい、少ない電気で明るい白いLEDの照明が作れるようになりました。

【第4問】冬の暖房で、環境省がすすめる部屋の温度の目安は何度でしょう？

① 16度　② 20度　③ 24度

冬は部屋の温度20度が目安です。重ね着をしたり、ひざかけを使ったりして、あたたかく過ごす工夫を「ウォームビズ」と呼んでいます。寒いのをがまんしすぎないことも大切です。

【第5問】夏の冷房で、環境省がすすめる部屋の温度の目安は何度でしょう？

① 22度　② 25度　③ 28度

夏は部屋の温度28度が目安で、「クールビズ」と呼ばれています。ただし暑さを感じにくい高齢の方は、がまんせず、温度計を見ながら上手に冷房を使いましょう。

【第6問】窓の外にネットをはって、つるを育てる「緑のカーテン」。よく使う植物は？

① パイナップル　② サボテン　③ ゴーヤ

ゴーヤやアサガオなど、つるがのびる植物を窓の外に育てて、日ざしをさえぎります。部屋がすずしくなるうえ、ゴーヤは実も食べられて一石二鳥です。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

© 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