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）

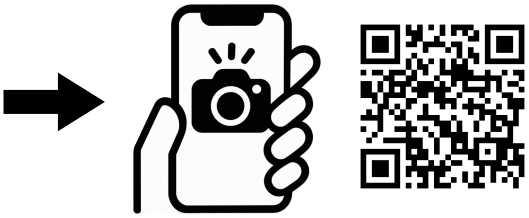
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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