10月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ホームビデオ記念日**
1969（昭和44）年のこの日、ソニー・松下電器・日本ビクターが世界初の家庭用VTRの規格「U規格」を発表した。

● **インターネット誕生日**
1969年のこの日、インターネットの元型であるARPAネットで初めての通信が行われた。

● **おしぼりの日**
全国おしぼり協同組合連合会が2004（平成16）年に制定。

ホームビデオ記念日にちなんで「なつかし家電クイズ」

【第1問】昭和30年代の「三種の神器」。白黒テレビ、洗濯機と、あと1つは？
① 冷蔵庫　② そうじ機　③ 電話

【第2問】家庭用のビデオには、「VHS」ともう1つ、何という方式があった？
① ベータ　② DVD　③ レコード

【第3問】昭和40年代の「3C」。カラーテレビ、クーラーと、あと1つは？
① カメラ　② カー（自動車）　③ カセット

【第4問】NHKのテレビ放送が始まったのはいつでしょう？
① 昭和15年　② 昭和28年　③ 昭和45年

【第5問】昔の洗濯機についていた、2本の棒の間に服をはさんでしぼる道具は？
① アイロン　② ブラシ　③ ローラー

【第6問】昔のテレビで、チャンネルを変えるときはどうしていた？
① リモコンのボタン　② 声で命令する　③ テレビのつまみを回す

今日の体操「おしぼり体操」（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 おしぼりをしぼる（左右10回ずつ）
両手でおしぼりを持ったつもりで、ぎゅっとしぼります。右手を手前、左手を奥へ。つぎに向きを逆に。手首をしっかりひねります。

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：右はしぼる、左はふく
右手はおしぼりをしぼるようにひねり、左手はテーブルをふくように円をえがきます。同時にゆっくり10回。できたら左右を入れかえましょう。

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