11月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **犬の日**
  ペットフード工業会等6団体が1987（昭和62）年に制定。
- **計量記念日**
  通商産業省（現在の経済産業省）が1952（昭和27）年に制定。
- **灯台記念日**
  海上保安庁が1949（昭和24）年に制定。
- **自衛隊記念日**
  1966（昭和41）年に制定。

犬の日にちなんで「犬のなるほどクイズ」

【第1問】十二支で、戌（いぬ）は何番目でしょう？
① 3番目　② 7番目　③ 11番目

【第2問】ことわざ「犬も歩けば○○に当たる」。○○に入るのは？
① 棒　② 石　③ 壁

【第3問】渋谷駅前の「忠犬ハチ公」。ハチの犬の種類は？
① 秋田犬　② 柴犬　③ 土佐犬

【第4問】「生類憐（しょうるいあわ）れみの令」で、犬を大切にした将軍は？
① 徳川家康　② 徳川綱吉　③ 徳川吉宗

【第5問】犬が、眠くないのにあくびをするのは、どんなときといわれる？
① うれしいとき　② 緊張したとき　③ おなかがすいたとき

【第6問】「ここ掘れワンワン」と、犬が宝のありかを教える昔話は？
① 桃太郎　② かちかち山　③ 花咲かじいさん

今日の体操「重さくらべ体操」（座ったまま）

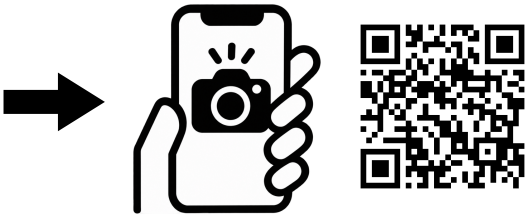
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 重い荷物の上げ下げ（10回）
両手のひらを上に向け、重い荷物をのせたつもりで、胸の高さまでゆっくり上げて下ろします。腕に力を入れたままがコツです。

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：どちらが重いかゲーム
足踏みをしながら、スタッフが「りんごとすいか」のように2つのものを言います。先に言ったほうは右手、あとは左手。重いと思うほうの手をパッと上げましょう（例：すいか→左手）。

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