11月3日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **文化の日**
- **文具の日**
  東京都文具事務用品商業組合等が1987（昭和62）年に制定。
- **まんがの日**
  日本漫画家協会と出版社5社が2002（平成14）年8月に制定。
- **レコードの日**
  日本レコード協会（RIAJ）が1957（昭和32）年に制定。

文化の日にちなんで「文化の日なるほどクイズ」

【第1問】文化の日（11月3日）は、もとはどなたの誕生日でしょう？
① 明治天皇　② 大正天皇　③ 昭和天皇

【第2問】昭和21年11月3日に公布されたものは、どれでしょう？
① 教育基本法　② 日本国憲法　③ 祝日法

【第3問】文化の日に皇居でわたされる「文化勲章」。もようになっている花は？
① 桜　② 菊　③ 橘（たちばな）

【第4問】11月3日は晴れることが多く「晴れの○○日」といわれます。○○は？
① 特異（とくい）　② 記念　③ 大安（たいあん）

【第5問】11月3日はレコードの日。小さな「ドーナツ盤」は、1分間に何回転？
① 33回転　② 45回転　③ 78回転

【第6問】11月3日はゴジラの日。「ゴジラ」の名前は、何と何を合わせたもの？
① ゴリラとトカゲ　② カメとクジラ　③ ゴリラとクジラ

今日の体操「空にお絵かき体操」（座ったまま）

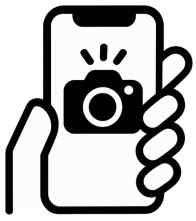
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 空中にお絵かき（5回）
人さし指を立て、腕ぜんぶを使って空中に大きく「まる」「さんかく」「しかく」「星」を描きます。小さく描かないのがコツです。

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：言われた形を描こう
スタッフが「まる」「さんかく」「しかく」のどれかを言うので、その形を両手で同時に描きます。慣れたら、右手はまる・左手はさんかくを同時に描いてみましょう。

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