11月4日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



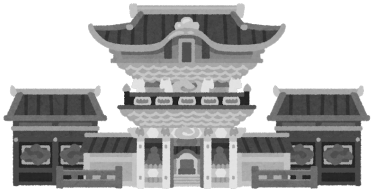
今日は何の日

● **ユネスコ憲章記念日**

1946（昭和21）年のこの日、ユネスコ憲章が発効し、国連教育科学文化機関（ユネスコ）が発足した。

● **おしりたんてい・いいおしりの日**

絵本や読み物に加えてアニメ展開などされている「おしりたんてい」から【いい（11）お（0）し（4）り】の語呂合わせと同キャラクターの誕生日にちなんで制定。



ユネスコ憲章記念日にちなんで「日本の世界遺産クイズ」

【第1問】合掌造りの集落で知られる「白川郷（しらかわごう）」は何県？

① 長野県　② 岐阜県　③ 富山県

【第2問】海に朱色の大鳥居が立つ「厳島神社（いつくしまじんじゃ）」は何県？

① 広島県　② 山口県　③ 島根県

【第3問】「見ざる・言わざる・聞かざる」の三猿がある「日光東照宮」は何県？

① 群馬県　② 栃木県　③ 茨城県

【第4問】縄文杉（じょうもんすぎ）で知られる、世界遺産の島はどこ？

① 屋久島　② 佐渡島　③ 淡路島

【第5問】沖縄の世界遺産「琉球王国のグスク」。グスクとは何のこと？

① お墓　② 畑　③ お城

【第6問】金色堂（こんじきどう）で有名な、平泉の中尊寺は何県？

① 宮城県　② 山形県　③ 岩手県

今日の体操「おしり体操」（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 おしり上げ（左右5回ずつ）

いすの座面を両手で軽く持ち、右のおしり、左のおしりと、片方ずつ少し持ち上げます。体を左右にかたむけるようにします。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

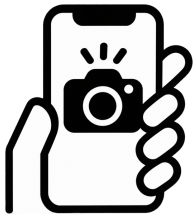
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：おしり上げで数えよう

おしりを左右かわりばんこに持ち上げながら、みんなで1から20まで声に出して数えます。慣れたら、20から逆に数えましょう（20、19、18…）。

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