11月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **ハイビジョンの日**
郵政省（現在の総務省）とNHKが1987（昭和62）年に制定。

● **女性に対する暴力廃絶のための国際デー**
1999（平成11）年12月17日の国連総会で制定。

● **金型の日**
日本金型工業会が1974（昭和49）年に制定。

ハイビジョンの日にちなんで「なつかしテレビクイズ」

【第1問】日本でテレビの本放送が始まったのは、いつでしょう？
① 昭和28年　② 昭和39年　③ 昭和45年

【第2問】昭和30年代の「三種の神器」は、白黒テレビ・洗濯機と、あと1つは？
① 掃除機　② 冷蔵庫　③ 電子レンジ

【第3問】テレビが家にない時代、駅前や広場に置かれて大勢で見たテレビを何という？
① 街頭テレビ　② 広場テレビ　③ 青空テレビ

【第4問】昭和40年代の「3C」は、カー・クーラーと、あと1つは？
① カメラ　② カセット　③ カラーテレビ

【第5問】昭和34年、テレビが一気に広まるきっかけになった出来事は？
① 東京オリンピック　② 皇太子さまのご成婚　③ 大阪万博

【第6問】アナログ放送が終わり、地上デジタル放送に切りかわったのは？
① 平成元年　② 平成13年　③ 平成23年

今日の体操「テレビを見る前の目の体操」（座ったまま）

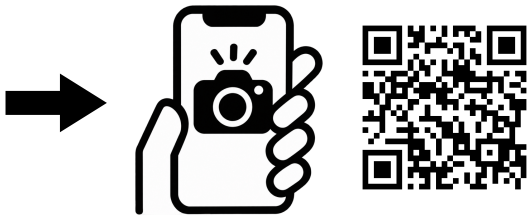
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 目の体操（各5回）
顔は動かさず、目だけで上・下・右・左を見ます。つぎに目をぐるりと1周、反対まわりも1周。最後に手のひらでまぶたをそっとおおい、10秒休みます。

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：指の数を目でさがす
スタッフが右上・左下など、いろいろな場所に指を1〜5本出します。顔は動かさず目だけでさがして、指の本数を声に出して答えましょう。慣れたら足踏みをしながら。

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