11月28日 今日は何の日クイズ

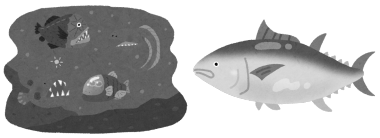
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **太平洋記念日**
1520年のこの日、ポルトガルの航海者マゼランが、後に「マゼラン海峡」と命名される南米大陸南端の海峡を通過して太平洋に出た。

● **税関記念日**
大蔵省（現在の財務省）が1952（昭和27）年に制定。



太平洋記念日にちなんで「海のふしぎクイズ」

【第1問】地球の表面のうち、海の広さはどのくらいでしょう？
① 約5割　② 約7割　③ 約9割

【第2問】世界でいちばん深い海（マリアナ海溝）の深さは、どのくらいでしょう？
① 約2,500m　② 約5,900m　③ 約10,900m

【第3問】地球でいちばん大きな生きものは、次のうちどれでしょう？
① シロナガスクジラ　② ジンベエザメ　③ マッコウクジラ

【第4問】海の事件や事故を知らせる電話番号は、何番でしょう？
① 117番　② 177番　③ 118番

【第5問】海のない県は、次のうちどれでしょう？
① 千葉県　② 埼玉県　③ 京都府

【第6問】日本でいちばん東にある島は、どこでしょう？
① 南鳥島　② 与那国島　③ 沖ノ鳥島

今日の体操「波と船の体操」（座ったまま）

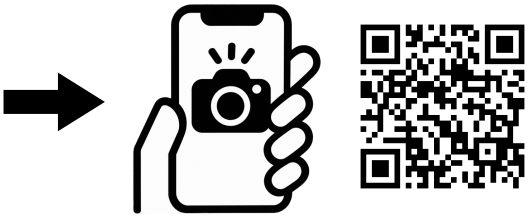
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 船をこぐ（20回）
両手でオールを持ったつもりで、手を前へのばし、大きく手前へ引きます。引くときに、おなかに軽く力を入れます。

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：波にゆられて魚の名前
体を左右にゆっくりゆらしながら（波のつもり）、順番に魚の名前を1つずつ言いましょう（例：マグロ、サバ、アジ）。前の人と同じ魚は言えません。ゆれを止めずに言えたら大成功。

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