12月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **障害者の日**
国際障害者年の1981（昭和56）年のこの日に開催された総理府（現在の内閣府）主催の中心記念事業「広がる希望の集い」で制定。

● **国際腐敗防止デー**
2003（平成15）年のこの日、「国連腐敗防止条約」が調印された。

● **マウスの誕生日**
1968年（昭和43年）12月9日、アメリカの発明家で「ITの父」ダグラス・エンゲルバートによりマウスなどのデモンストレーション「The Demo」が行われた。

年末のお買い物にちなんで「お買い物とお金クイズ」

【第1問】一万円札の顔。聖徳太子、福沢諭吉、そして2024年からはだれ？
① 野口英世　② 樋口一葉　③ 渋沢栄一

【第2問】1円玉1枚の重さは、どのくらいでしょう？
① 1グラム　② 5グラム　③ 10グラム

【第3問】10円玉に描かれている建物はどれでしょう？
① 金閣　② 平等院鳳凰堂　③ 法隆寺

【第4問】50円玉に描かれている花はどれでしょう？
① 菊　② 桜　③ 梅

【第5問】1000円出して、380円の買い物をしました。おつりはいくら？
① 520円　② 620円　③ 720円

【第6問】昔、お店の人が家々をまわって注文を聞いてくれたことを何という？
① 飛脚（ひきゃく）　② 番頭（ばんとう）　③ 御用聞き（ごようきき）

今日の体操「お買い物体操」（座ったまま）

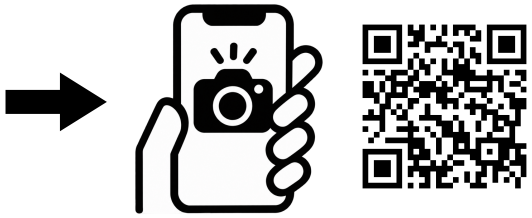
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 買い物かごを持つ（左右10回ずつ）
重いかごを持ったつもりで、ひじを曲げて持ち上げ、ゆっくり下ろします。右手10回、左手10回。

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：おつり足踏み
足踏みをしながら、スタッフが「1000円出して、300円の買い物」のように言うので、おつりを声に出して答えましょう（答え：700円）。慣れたら、少しむずかしい金額で。

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