12月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



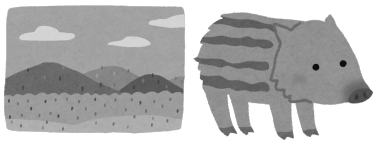
今日は何の日

● **国際山岳デー**
2003（平成15）年の国連総会で制定。

● **ユニセフ創立記念日**
1946（昭和21）年のこの日、国連児童基金（ユニセフ）の前身・国連国際児童緊急基金が創立された。

● **胃腸の日**
日本大衆薬工業協会（現 日本OTC医薬品協会）が2002（平成14）年に制定。

● **百円玉記念日**
1957（昭和32）年のこの日、百円硬貨が発行された。



国際山岳デーにちなんで「山のなるほどクイズ」

【第1問】47都道府県のうち、名前に「山」の字がつく県はいくつ？
① 4つ　② 6つ　③ 8つ

【第2問】日本でいちばん高い山は富士山。では2番目に高い山は？
① 北岳（きただけ）　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 御嶽山（おんたけさん）

【第3問】山で「お花をつみに行きます」と言われました。どんな意味？
① 電話をしに行く　② 鼻をかみに行く　③ トイレに行く

【第4問】本州や四国の山にすむ、胸に白い三日月のもようがあるクマは？
① ヒグマ　② ツキノワグマ　③ シロクマ

【第5問】イノシシの子どもは、何と呼ばれているでしょう？
① ウリボウ　② イノコ　③ コブタ

【第6問】富士山の高さは何メートルでしょう？
① 3376メートル　② 3576メートル　③ 3776メートル

今日の体操「おなかをめざめさせる体操」（座ったまま）

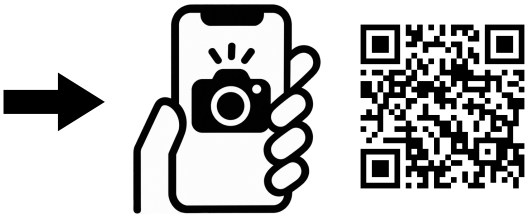
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② おなかを「の」の字にさする（20回）
おへその右下から始めて、おへそのまわりを大きく「の」の字をかくようにさすります。手のひらをこすって温めてからどうぞ。

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：さする手・たたく手
右手はおなかを「の」の字にさすり、左手は胸をトントンと軽くたたきます。10回できたら、手を入れかえてもう10回。そろわなくて当たり前です。

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

答え 12月11日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

国際山岳デーにちなんで「山のなるほどクイズ」

【第1問】47都道府県のうち、名前に「山」の字がつく県はいくつ？

① 4つ　② 6つ　③ 8つ

山形・山梨・富山・和歌山・岡山・山口の6つです。全部言えたら、たいしたもの。「川」がつくのは神奈川・石川・香川の3つです。

【第2問】日本でいちばん高い山は富士山。では2番目に高い山は？

① 北岳（きただけ）　② 槍ヶ岳（やりがたけ）　③ 御嶽山（おんたけさん）

山梨県の北岳で、高さは3193メートル。南アルプスでいちばん高い山ですが、名前を知っている方は意外と少ないのです。

【第3問】山で「お花をつみに行きます」と言われました。どんな意味？

① 電話をしに行く　② 鼻をかみに行く　③ トイレに行く

しゃがんで用をたす姿が、花をつむ姿に似ていることからといわれます。はっきり言わずに伝える、やさしい言い回しですね。

【第4問】本州や四国の山にすむ、胸に白い三日月のもようがあるクマは？

① ヒグマ　② ツキノワグマ　③ シロクマ

胸の白い月の輪のもようから「ツキノワグマ」。北海道にすむのは、もっと大きなヒグマです。山歩きでは鈴など音の出るものを持つと安心です。

【第5問】イノシシの子どもは、何と呼ばれているでしょう？

① ウリボウ　② イノコ　③ コブタ

体のしまもようが、マクワウリのもように似ているので「ウリボウ」。かわいいですが、近くに親がいるので、見かけても近づかないのが安心です。

【第6問】富士山の高さは何メートルでしょう？

① 3376メートル　② 3576メートル　③ 3776メートル

3776メートル。山梨県と静岡県にまたがる山で、2013年には世界文化遺産になりました。晴れた日には、遠く東京からも見えます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

© 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