12月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



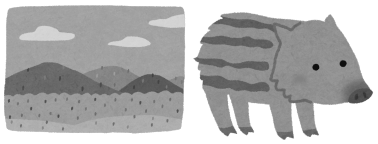
今日は何の日

● **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）

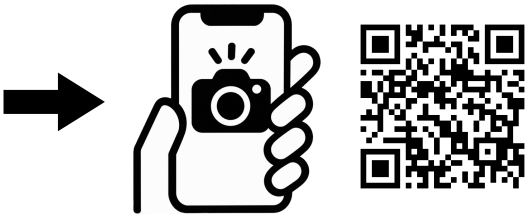
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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