12月14日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **南極の日**

1911（明治44）年のこの日、ノルウェーの探検家・アムンゼンと4人の隊員が人類で初めて南極点に到達した。

● **四十七士討ち入りの日 忠臣蔵の日**

1702（元禄15）年のこの日、赤穂浪士47人が本所の吉良邸に討ち入りし、主君の仇討ちを成し遂げた。

● **ジューシーの日（毎月14日）**

大阪府高槻市に本社を置き、ハム・ソーセージ事業、調理加工食品事業、食肉事業などを手がける丸大食品株式会社が制定。

南極の日にちなんで「南極と北極クイズ」

【第1問】陸（大陸）がなく、氷が海にうかんでいるだけなのはどちら？

① 北極　② 南極　③ どちらも

【第2問】北極と南極、平均の気温が低い（寒い）のはどちらでしょう？

① 北極　② 南極　③ 同じくらい

【第3問】南極に「いない」生きものは、どれでしょう？

① アザラシ　② ペンギン　③ シロクマ

【第4問】南極大陸の広さは、日本のおよそ何倍でしょう？

① 約3倍　② 約10倍　③ 約37倍

【第5問】南極に残され、
1年後に生きて見つかった2頭の樺太犬（からふとけん）の名前は？

① タロとジロ　② ポチとタマ　③ ハチとシロ

【第6問】日本の南極観測の基地の名前は何でしょう？

① 大正基地　② 昭和基地　③ 平成基地

今日の体操「ペンギン体操」（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 **ペンギンの羽ばたき（20回）**

両手を体の横につけ、ひじは体につけたまま、手のひらだけを外へパタパタと開いて閉じます。

③ **かかと上げ・つま先上げ（各10回）**

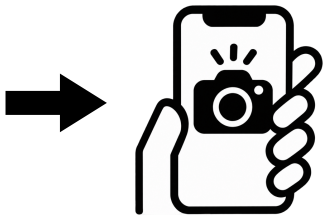
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ **仕上げ：ペンギンとアザラシ**

「ペンギン」は手を横でパタパタ、「アザラシ」は両手を前でパチパチ、と決めます。足踏みをしながら、スタッフがばらばらに言う名前を聞いて、その動きをしましょう。

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