12月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

- **観光バス記念日**
- **ザメンホフの日**
  国際語・エスペラントを考案したザメンホフの1859年の誕生日。

観光バス記念日にちなんで「バス旅行クイズ」

【第1問】東京の観光バスで有名な「はとバス」。バスの色は何色でしょう？
① 赤　② 黄色　③ 緑

【第2問】昔、バスで切符を売り、案内をしていた女性の車掌さんの呼び名は？
① バスガール　② バスレディ　③ バスマダム

【第3問】「観光」という言葉は、もとはどこの何を見ることだったでしょう？
① 夜空の月の光　② 海の波の光　③ その国のすぐれたところ（光）

【第4問】日光東照宮の三猿（さんざる）。「見ざる・言わざる・〇〇ざる」
① 聞か　② 食べ　③ 歩か

【第5問】「日光を見ずして〇〇と言うなかれ」。〇〇に入る言葉は？
① きれい　② 結構　③ すてき

【第6問】京都の金閣寺。じつは正式な名前ではありません。正式な名前は？
① 銀閣寺　② 清水寺　③ 鹿苑寺（ろくおんじ）

今日の体操「手洗い体操」（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 手洗いの動き（各5回）
水を使わず、手のひら→手の甲→指のあいだ→親指をにぎってねじる→つめの先→手首、の順に、こするまねをします。

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：歌いながら手洗い
足踏みをしながら、みんなで「ハッピーバースデー」の歌を2回歌い、そのあいだ②の手洗いの動きを続けましょう。歌い終わるまでが、手洗いのちょうどよい長さといわれます。

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