12月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● **飛行機の日**

1903年のこの日、アメリカ・ノースカロライナ州のキティホークで、ウィルバーとオーヴィルのライト兄弟が動力飛行機の初飛行に成功した。

飛行機の日にちなんで「飛行機クイズ」

【第1問】ジェット旅客機の燃料は、何に近いものでしょう？

① ガソリン　② 灯油　③ 天ぷら油

【第2問】飛行機の燃料は、おもに機体のどこに入っているでしょう？

① つばさの中　② 屋根の上　③ おしりの先

【第3問】大型のジャンボ機に入る燃料は、ドラム缶におよそ何本分？

① 約10本　② 約100本　③ 約1000本

【第4問】飛行機が飛び立つときは、どんな風に向かって走るでしょう？

① 追い風　② 向かい風　③ 風のない日だけ

【第5問】操縦席で、機長がすわるのは左右どちらの席でしょう？

① 左　② 右　③ まん中

【第6問】飛行機の窓のかどが丸くなっているのは、なぜでしょう？

① 景色がよく見える　② 安く作れる　③ こわれにくくする

今日の体操「飛行機の中の体操」（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 足首ぐるぐる（左右10回ずつ）

かかとを床につけたまま、つま先で大きく円をかきます。右まわり10回、左まわり10回。長く座っているときにおすすめの動きです。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

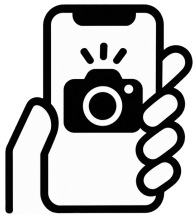
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：わざと負けるじゃんけん

スタッフが「じゃんけんぽん」で手を出します。みなさんは、そのあとに負ける手を出しましょう（例：グーにはチョキ、パーにはグー）。勝つより負けるほうがむずかしいですよ。

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