12月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **東京駅完成記念日**
1914（大正3）年のこの日、東京駅の完成式が行われた。

● **国際移民デー**
2000年の国連総会で制定。

● **国連加盟記念日**
1956（昭和31）年のこの日、日本の国際連合加盟案が全会一致で可決され、国連加盟が承認された。

東京駅完成記念日にちなんで「東京めぐりクイズ」

【第1問】東京駅の丸の内側にある駅舎（駅の建物）。おもに何でできている？
① 赤れんが　② 木　③ 大理石

【第2問】2024年からの一万円札。その裏に描かれている建物はどれでしょう？
① 国会議事堂　② 東京駅　③ 東京タワー

【第3問】皇居（こうきょ）は、もとは何があった場所でしょう？
① 大阪城　② 名古屋城　③ 江戸城

【第4問】渋谷駅前の「忠犬ハチ公」。どんな種類の犬だったでしょう？
① 柴犬　② 秋田犬　③ 土佐犬

【第5問】東京をぐるりと回る山手線。電車の色は何色でしょう？
① 黄緑　② オレンジ　③ 青

【第6問】東京都に入っている、世界自然遺産の島々はどれでしょう？
① 屋久島　② 西表島（いりおもてじま）　③ 小笠原諸島

今日の体操「東京めぐり体操」（座ったまま）

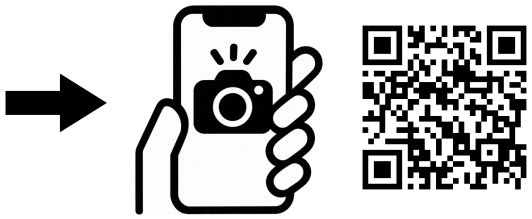
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② スカイツリーになる（5回）
両手を頭の上でぴったり合わせて、できるだけ高く、まっすぐ上へのばします。5つ数えて、ゆっくり下ろします。

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：駅の名前リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ駅の名前を1つ言います（例：東京、上野、池袋）。前の人と同じ駅は言えません。地元の駅でもかまいません。足を止めずに言えたら大成功。

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