12月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **日本人初飛行の日**
- **国際南南協力デー**
  2004年の国連総会で制定。

日本人初飛行の日にちなんで「空を飛ぶものクイズ」

【第1問】明治43年、日本の空を飛行機が飛んだ「代々木練兵場」は、今の何？
① 代々木公園　② 上野公園　③ 日比谷公園

【第2問】そのとき、飛行機が空を飛んでいた時間はどのくらいでしょう？
① 4秒　② 4分　③ 4時間

【第3問】折り紙の鶴をたくさんつないで、願いをこめて贈るものは？
① 千羽鶴　② くす玉　③ 吹き流し

【第4問】急降下するときの速さが、時速300キロをこえるといわれる鳥は？
① ツバメ　② カラス　③ ハヤブサ

【第5問】冬になると、シベリアなど北の国から日本へ渡ってくる鳥は？
① ツバメ　② ハクチョウ　③ ホトトギス

【第6問】竹をけずって作り、両手でこすって飛ばす昔のおもちゃは？
① けん玉　② こま　③ 竹とんぼ

今日の体操「紙を折る前の手の体操」（座ったまま）

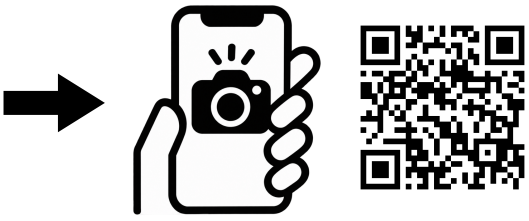
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 指先をこすり合わせる（各10回）
親指と、人さし指・中指・くすり指・小指を、1本ずつ順番にこすり合わせます。お札を数えるときの動きです。

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：押さえる手・折る手
ひざの上に紙があるつもりで、左手はひざをぐっと押さえたまま、右手で紙を半分に折るしぐさを10回。次に左右を入れかえて10回。押さえる手が動かないように。

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