12月23日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



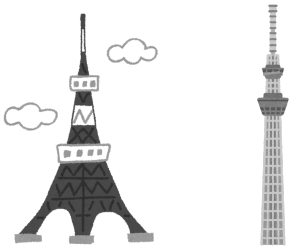
今日は何の日

● **東京タワー完工の日**

1958（昭和33）年のこの日、東京・芝公園に東京タワーが完成し、完工式が行われた。

● **テレホンカードの日**

1982（昭和57）年のこの日、電電公社（現在のNTT）が、東京・数寄屋橋公園にカード式公衆電話の1号機を設置した。



東京タワー完工の日にちなんで「東京タワークイズ」

【第1問】東京タワーの高さは何メートルでしょう？

① 222メートル　② 333メートル　③ 444メートル

【第2問】東京タワーの正式な名前はどれでしょう？

① 東京展望塔　② 日本展望塔　③ 日本電波塔

【第3問】スカイツリーの高さ634メートル。昔のどの国の名前の語呂合わせ？

① 武蔵（むさし）　② 相模（さがみ）　③ 駿河（するが）

【第4問】東京タワーが赤（オレンジ）と白にぬられているのは、なぜ？

① 飛行機から見えやすくするため　② 夕日に合わせたため　③ 会社の色だから

【第5問】大展望台（メインデッキ）の高さは、およそ何メートル？

① 約50メートル　② 約150メートル　③ 約300メートル

【第6問】完成したころの東京タワーより低かった、パリの有名な塔は？

① ビッグ・ベン　② ピサの斜塔　③ エッフェル塔

今日の体操「3のリズム体操」（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 3つ数えて上げる（10回）

「1・2・3」で両手を頭の上まで上げ、「1・2・3」でゆっくり下ろします。急がず、一定の速さで。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

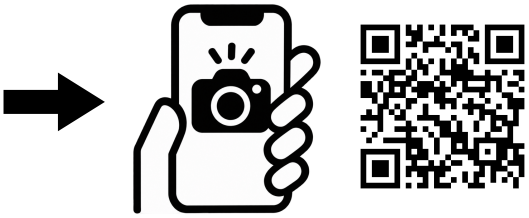
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：3の数で手をたたく

足踏みをしながら、みんなで1から順に数を言います。3・6・9…と3の数のときだけ、声を出さずに手を1回たたきましょう。30まで行けたら大成功。

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