12月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

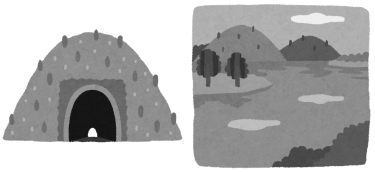


今日は何の日

● **清水トンネル貫通記念日**
1929（昭和4）年のこの日、上越線の土樽～土合の清水トンネルが貫通した。

● **シャンソンの日**
1990（平成2）年のこの日、銀座のシャンソン喫茶の老舗「銀巴里」が閉店した。

● **福の日**
お正月の食卓には欠かせないおせち料理。



清水トンネル貫通記念日にちなんで「日本一クイズ」

【第1問】日本でいちばん長い鉄道のトンネルはどれでしょう？
① 関門トンネル　② 清水トンネル　③ 青函トンネル

【第2問】「長いトンネルをぬけると雪国だった」という書き出しで有名な小説は？
① 伊豆の踊子　② 雪国　③ 坊っちゃん

【第3問】日本でいちばん大きい湖はどれでしょう？
① 琵琶湖　② 霞ヶ浦　③ サロマ湖

【第4問】日本でいちばん長い川はどれでしょう？
① 利根川　② 信濃川　③ 石狩川

【第5問】日本でいちばん深い湖はどれでしょう？
① 十和田湖　② 支笏湖（しこつこ）　③ 田沢湖

【第6問】面積がいちばん小さい都道府県はどこでしょう？
① 香川県　② 大阪府　③ 東京都

今日の体操「トンネル体操」（座ったまま）

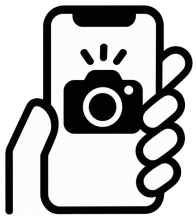
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② トンネルをほる（20回）
両手でつるはしを持ったつもりで、頭の上から前へ大きくふり下ろし、ゆっくりもどします。反動はつけずに。

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：高い順にならべる
スタッフが3つのものを言います（例：富士山・東京タワー・スカイツリー）。指を1本ずつ折りながら、高い順にならべて声に出しましょう（答え：富士山→スカイツリー→東京タワー）。

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