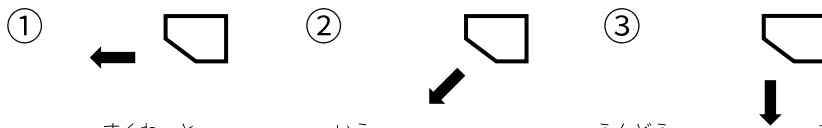
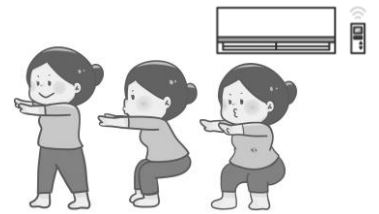
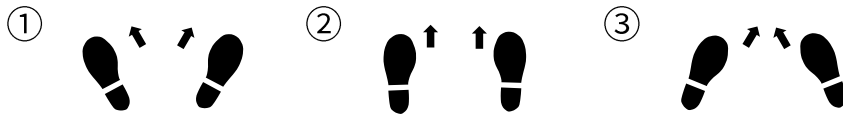


いえ げんき すごす くふう くいず  
家で 元気に 過ごす 工夫について クイズを つくりました。 ぜひ  
ご覧ください。 答えは 一番 下に あります。 / We made a quiz on **how to stay**  
**healthy at home**. Please take a look. The answers are at the bottom. / 我们准备了关于**在家如何健康生活**的  
一些小问题。欢迎大家一起试一下。答案在底部。

Q1. えあこん へや ひ いちばん よ かざむ  
エアコンで 部屋を 冷やすため 一番 良い 風向きは どれですか？  
/ Which is the best wind direction to cool a room by an **air conditioner**? / 关于**空调**。设置哪个风向能让房  
间最凉快？



Q2. すくわっと いえ できる うんどう ひざ いた いちばん よ  
スクワットは 家で できる 運動です。 膝を 痛めないため 一番 良い  
つま先の 向きは どれですか？ / Squat is one of the **workout at home**. Which direction of toes  
is the best in order not to injure your knee? / 深蹲是**在家就能做的运动**。脚尖朝哪个方向、膝盖不容易痛呢？



いべんと  
イベント / Events / 活动

9月の 「多文化交流クラブ」は、 ほかの イベントの 開催の 状況に  
ならい、 念のため、 中止します。 / “Intercultural exchange club” in September will be  
cancelled as a precaution based on the situation of other events. / 根据其他活动的举办状况、以防万一、我  
们将中止9月的「多文化交流俱乐部」。

しばその ぶろじえくと  
芝園かけはしプロジェクト / Shibazono Bridging Project / 芝園桥梁项目

しばそのだんち かつどう がくせい ぼらんていあ  
芝園団地で 活動する 学生ボランティアです。 / We are  
student volunteers in Shibazono. / 我们是在芝園団地活动的学生志愿者。



せいかい  
正解 / answers / 正确

Q1 ① あたた くるぎ うえ へや うえ ひ  
暖かい 空気は 上に たまります。 部屋の 上から 冷やすと  
はやく 涼しく なります。 / Warm air tends to collect around the ceilings. If you cool the room  
from around the ceiling, it will cool down more quickly and more effectively. / 因为上部往往会聚集热空气、  
如果冷却上部、它将冷却得越来越快。

Q2 ① けが ふせ さき すこ そとがわ む うちがわ  
怪我を 防ぐため つま先を 少し 外側に 向けましょう。 内側や  
しょうめん む ひざ ふたん  
正面に 向けると 膝に 負担が かかります。 / To prevent injury, make sure your toes  
point outward. Pointing it inward or straight ahead will put a lot of pressure on your knees. / 为了防止受伤、  
脚尖轻微向外侧比较好。朝内侧或是笔直向前的花会加重膝盖的负担。