



気持ちのいい季節！  
まぶしい新緑の春です。



2025年  
4月10日発行

## 4月・5月の暦・行事の紹介

### 4月20日 穀雨

穀雨は二十四節気の一つです。この頃に田畑の準備が整い、春の雨が降って穀物の成長を助けることから名付けられたそうです。



### 2025年のゴールデンウィーク

4月29日（火）昭和の日

激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を  
顧み、国の将来に思いをいたす日

5月3日（土）憲法記念日

日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日

5月4日（日）みどりの日

自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心を  
はぐくむ日

5月5日（月）こどもの日

5月6日（火）振替休日

こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、  
母に感謝する日



こどもの日に柏餅を食べるのはなぜ？

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから  
「こどもが生まれるまで親が死なない」と言われ  
縁起が良いと信じられています。  
元気な子を産んでくれるように  
お母さんの健康を願った食べ物が柏餅です！



## クイズコーナー

問題1 山火事の直接的な原因で一番多いものはどれでしょう？

1. たばこ 2. たき火 3. 火入れ



問題2 次の中で塩分が一番多いのはどれでしょう？

（全部100gあたりの塩分量です）

1. しらす 2. ビーフジャーキー 3. 煮干し



## 高血圧と減塩について

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は国民的な課題とされています。

食塩と血圧は密接な関係があります。食塩を摂り過ぎると体内のナトリウムと水分の量を調節するために血液量が増えて、高血圧になるというわけです。

### 毎月17日は「減塩の日」

日本では塩分の摂取量が多くなりがちですが、1日6g未満が国内外ともに推奨されています。



### 漬物の塩分チェック!



|               |         |
|---------------|---------|
| 梅干し1個13g      | ・・・2.2g |
| カリカリ梅1個12g    | ・・・0.6g |
| 塩漬けキュウリ30g    | ・・・0.8g |
| ぬかみそ漬けキュウリ30g | ・・・1.6g |
| たくあん漬け30g     | ・・・1.3g |
| べったら漬け30g     | ・・・0.9g |

富田ケアセンターでは、ホームページで各事業所（33の事業の内容や取り組み）について紹介しています。

訪問看護ステーションのホームページも是非一度ご覧ください。

「富田ケアセンター」のtiktokでも、訪問看護スタッフも登場しています。

富田訪問看護ステーション  
ホームページ



## クイズの 答え

### 問題1 2. 焚火

山火事の原因は人間の不注意によるものが殆どです。

焚火や野焼きが強風に煽られて広がるパターンが32.6%と、とても多いようです。火入れは2位で19.0%、煙草は4位で4.5%とのことでした。

### 問題2 2. ビーフジャーキー

1位はビーフジャーキーで4.8g、2位は煮干しで4.3g、3位はしらす4.1gでした。1日の摂取目安が6g未満と考えると、すぐに超えてしまいそうですね。気を付けていただけたらと思います。

### 編集後記

ステーションの事務所のある玉島の富田地区は桃畑が沢山あり、今まさに桃色の花が咲いてとてもきれいです(^\_^) 景色に癒されます。

富田ケアセンター有限会社  
富田訪問看護ステーション

 086-522-5550