



5月

富田訪問看護ステーション便り 2025年5月10日発行

緑もまぶしく、爽やかな季節ですね

5月6月の行事・暦などの紹介

5月11日 母の日 (5月の第2日曜日)

母親に日ごろの感謝の気持ちを伝え、ねぎらう日として広く親しまれています。赤いカーネーションを送るのは定番ですね。母の日は世界の各国にありますが日付はバラバラです。



小満 (しょうまん) 二十四節気 5/21~6/4頃

陽の光がいっそう強まり、万物が成長し、天地に満ち始める頃を言います。



この時期の旬のもの

野菜：らっきょう この時期は生のらっきょうも出回る時期です。栄養がギュッと詰まっています。一日の食べる目安は4コ程度だそうです。



果物：さくらんぼ 山形の佐藤錦が有名ですね。さくらんぼの果肉の赤い色には、抗酸化作用の強いアントシアニンが含まれています。



5月にまつわる雑学クイズ



答えは裏面です!

① 5月はメロンが旬の時期です。メロンの品種の「アンデスメロン」の名前の由来は何でしょう?

A, アンデス山脈 B, 品種開発した人の名前 C, 安心ですメロン

② 沖縄返還が行われた日はいつでしょう?

A, 5月5日 B, 5月15日 C, 5月25日

からだの刺激で自律神経が変わる？

体への刺激は、内臓の働きを整え、脳を活性化する効果があります。

私たちは日々の生活の中で知らず知らず体を刺激しています！

例えばこんなことも刺激になります

- ・運動全般(歩いたり、立ったり)
- ・家事などで体を動かすこと
- ・マッサージ(モミモミ、スリスリ、青竹踏みなど)



皮膚や筋肉を刺激し、神経を活性化させています。

そして、神経の働きが内臓や脳の働きにも影響を与えています。

体への刺激により脳に酸素や栄養がたくさん供給されます。

東京都健康長寿医療センター ホームページより引用

みなさま ご協力をお願いします！

- ・介護保険者証等、変更や更新があった場合はスタッフにお声掛けください
- ・緊急時連絡先(電話番号)の変更などがある場合も教えてくださいね。



答え



① C, 安心ですメロン

② B, 5月15日

アンデスメロンは日本で開発された品種。病気に強く、栽培しやすい品種で、安価に供給できることから「作って安心」「売って安心」「食べて安心」ということで「安心ですメロン」として売り出す予定でしたが名前が長くセンスがないので、「アンデスメロン」となったそうです。

1972年(昭和47年)5月15日 沖縄返還が行われ本土への復帰を果たしました。



編集後記

5月の連休も終わりました。次の祝日は…7月21日の海の日で、少し先ですね。

梅雨入り前の気持ちよい季節を満喫したいです。そろそろ、アイスなどが欲しくなる季節ですね。まだ早いかな。

