



〒759-4102

山口県長門市西深川 10845-1(御所原大神宮さん横)

TEL(0837)22-1633 FAX(0837)22-2212

	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	8	9	10	11	12
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	15	16	17 たけのこサロン	18	19
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	ドライブ	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など		竹炭加工	CST
日付	22	23	24	25	26
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	29 昭和の日	30			
午前	休み	活動(畑・竹)			
午後		卓球・散歩など			

春はメンタルの乱れに要注意！

春は気候や新しい出会いなど「変化」の多い季節です。変化に上手く順応できず、体と心にストレスを与えてしまいます。

【心のバランスを整えるには？】

生活のリズムを整えること

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう！

また、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物、疲労回復や緊張緩和によい食材(豚肉・鶏むね肉・大豆製品など)を選ぶといいですね。

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。音楽を聞いたり散歩をしたり、リラックスした休日をすごしましょう。



【プログラム】

毎週月曜日午後：生活応援クラブ(ルールやマナーについて)

毎週水曜日午後：集団活動(切手やベルマークの整理など)

毎週金曜日午後：CST(コミュニケーション方法について)

活動などは自由参加です。

新玉ねぎ和風サラダパスタ



材料(2人前)

スパゲッティ	100g
新玉ねぎ	200g
ツナ油漬け	70g
水菜	50g
ミニトマト	3個
ドレッシング	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ

作り方

1. 玉ねぎは半分に切り薄切り。もう半分はすりおろす。
2. 水菜は根元を切り落とし4cm幅に切り、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
3. ドレッシングを作る。1のすりおろした新玉ねぎ、ドレッシングの材料を耐熱ボウルに入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして500wの電子レンジで1分ほど加熱し冷ます。
4. スパゲッティを半分に折って標記通りに茹でる。
5. ボウルに移し、3の半量をいれてよく和える。
6. 皿に5、水気を切った1、2、ツナを盛り付け残りの3をかけて完成。

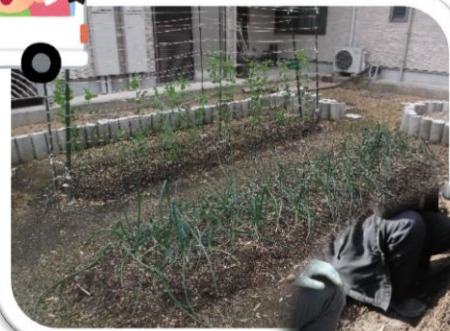
たけのこサロン

4月17日(水)
10:00~14:45

「市外へドライブ」

集合場所：たけのこ村
(9時50分までに)
持参物：飲み物・ハンカチ
昼食代

参加希望される方は
お知らせください。



たけのこ村
畑の様子

ジャガイモ種イモ

お問い合わせは、たけのこ村までお願いいたします。

TEL 0837-22-1633

