



〒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 海の日	16	17 たけのこサロン	18	19
午前	休み	活動(畑・竹)	市外ドライブ	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後		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	30	31	【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。	
午前	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		

夏野菜を食べよう!

7月に旬を迎える代表的な食材は次のとおりです。

- ナス ●オクラ ●きゅうり
- ピーマン ●メロン ●スイカ
- アジ ●スズキ ●アユ



夏野菜は水分やカリウム、ビタミンを豊富に含んでいる食材が多く、夏バテ防止にも適しています。旬の食材を積極的に食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

ピーマンと塩昆布炒め

簡単にできるよ!

材料(2人前)
ピーマン 8個
塩昆布 20g
白いりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

1. ピーマンはヘタと種を取り除き、1cm幅に切る。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を入れて炒める。しんなりしてきたら塩昆布、白いりごまを加える。
3. 中火でさっと炒め合わせ、全体になじんだら火から下す。
4. 器に盛りつけ完成。



たけのこサロン

7月17日(水)
10:00~15:00
「市外ドライブ」

集合場所:たけのこ村
持参物:昼食代・飲み物
ハンカチ

6/19(水)たけのこサロン
一品料理

味噌汁



参加希望される方は
お知らせください。



親子丼



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

