



地域活動支援センター

2024年11月末発行 第110号

たけのこ村通信

〒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	2	3	4	5	6
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	9	10	11	12	13
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	16	17	18 クリスマス会	19	20
午前	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		竹炭加工	CST
日付	23	24	25	26	27
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	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	お休み	お休み			
午後					

【年末年始のお休み】
12/28(土)~1/5(日)
良いお年を!

長門市障害者週間
(きらめき作品展覧会)

◇日にち: 12月4日(水)~
12月18日(水)
◇場所: 長門市役所
1階市民ロビー

11/20(水)たけのこサロン
萩へドライブ(紅葉狩り)



クリスマス会

日時: 12月18日(水)10:30~15:00

内容: ケーキ飾りつけ・ビンゴゲームなど

参加費: 300円

昼食・飲み物を持って来てね!

参加希望される方は
お知らせ下さい。



12月は「冬季鬱(とうきうつ)」に注意?

人間の体は太陽の光を浴びると通称「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」という物質が分泌されます。

日照時間が減る12月の時期にセロトニン不足によって「冬季鬱(とうきうつ)」という症状が現れる人が増えてきます。

「日照時間が短くなる12月を楽しく乗り越えるために、食事や適度な運動による気持ちのリフレッシュをはかきましょう!



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

