



〒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
午前		活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後		集団活動	集団活動	竹炭加工	CST
日付	7	8	9	10	11
午前	活動(牛乳パック作業)	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	集団活動	集団活動	竹炭加工	CST
日付	14	15	16 たけのこサロン	17	18
午前	活動(牛乳パック作業)	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	集団活動		竹炭加工	CST
日付	21	22	23	24	25
午前	活動(牛乳パック作業)	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	集団活動	集団活動	竹炭加工	CST
日付	28	29 昭和の日	30		
午前	活動(牛乳パック作業)	休み	活動(畑・竹)		
午後	生活応援クラブ		集団活動		

## 菜の花とベーコンのスープパスタ



材料(1人前)  
 スパゲッティ 80g  
 菜の花 50g  
 薄切りベーコン 40g  
 水 300ml  
 コンソメ顆粒 小さじ2  
 塩こしょう ふたつまみ  
 オリーブオイル 小さじ1

作り方  
 準備. 菜の花は5cm幅に切っておく。  
 1. 薄切りベーコンは1cm幅に切る。  
 2. パッケージの表記時間より2分程短く茹で、水気を切る。  
 3. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、1を中火で炒める。焼き色が付いたら、菜の花を加えてしんなりするまで炒める。  
 4. 水とコンソメ顆粒を加え、中火でひと煮立ちさせる。2を加え、塩こしょうで味を調える。

## たけのこサロン

4月16日(水)  
 10:00~14:45  
 「ドライブ(宇部市)」

集合場所:たけのこ村  
 持参物:昼食代・飲み物  
 ハンカチ

参加希望の方はお知らせください。

### 【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。**

### 「春バテ」に注意!

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節。生活環境も変化すると気づかないうちにストレスを溜めてしまうかも。

#### ※チェックリスト

体がだるい やる気が出ない 目覚めが悪い  
イライラする 昼間眠くなる 夜眠れない

1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性がります。生活習慣を見直しましょう。



3/12 消防訓練を行いました。



お問合せはたけのこ村までお願いいたします。  
 TEL 0837-22-1633