

的短話到支援也之多一

2025年3月末発行 第114号

たけのこが適信

〒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		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



【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。

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

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:たけのご村 持参物:昼食代・飲み物 ハンカチ 作训方

準備. 菜の花は 5 cm幅 に切っておく。

- 1. 薄切りベーコンは 1 cm 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スオイルをひき、 リースオイルをひき、 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。

「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

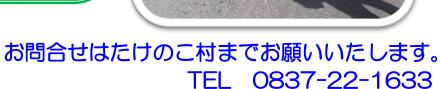
□体がだるい □やる気が出ない □目覚めが悪に□イライラする □昼間眠くなる □夜眠れない

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

この・こうこういっともこうしょう



3/12 消防訓練を 行いました。



参加希望の方はお知らせください。