



# 地域活動支援センター

2025 年 6 月末発行 第 117 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 |             | 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 海の日      | 22      | 23         | 24      | 25      |
| 午前 | 休み          | 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 | 28          | 29      | 30         | 31      |         |
| 午前 | 活動(牛乳パック作業) | 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    |         |

## 太刀魚の塩焼き

### 材料(2人前)

太刀魚 2切れ  
みょうが 2個  
青じそ 4枚  
サラダ油 適量  
ポン酢 適量

### 作り方

1.太刀魚はペーパータオルで水気をとり、塩を両面に振り10分置く。その後さらにペーパータオルで水気をとる。  
2.みょうがは薄切り、青じそはせん切りにして、混ぜ合わせておく。  
3.フライパンを熱しサラダ油をひき、1.の太刀魚を弱めの中火で焼き、両面に火が通ればお皿に盛る。  
4.焼きあがった太刀魚に2.を盛り付けポン酢をかければ完成。



### 【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。

## 夏におすすめ、涼しい服の色は何色？

服の色も体感温度に作用します。  
黒い色は紫外線を吸収しやすく、熱がこもりやすいというのはご存じの通り。

では、何色の服が一番涼しいのでしょうか？  
その答えは「白色」！黒色の服に比べて、表面温度の差はなんと 20℃！白は太陽光を反射しやすく熱がこもりにくい服の色。

反射率の高い「黄色」や「グレー」も熱がこもりにくく熱中症予防としておすすめです。

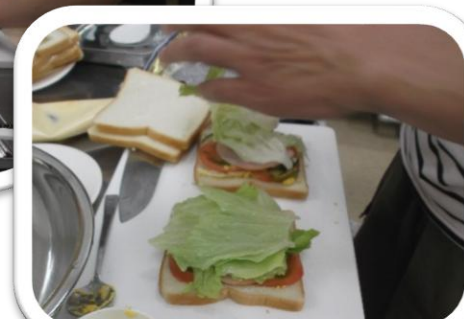
## たけのこサロン

7月16日(水)  
9:45~14:45  
「ドライブ」

持参物:昼食代・飲み物  
ハンカチ

参加希望される方は  
お知らせください。

6/18(水)たけのこサロン  
サンドウィッチ作り



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