



地域活動支援センター

2025 年 7 月末発行 第 118 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
【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。					1 活動(畑・竹) CST
日付	4	5	6	7	8
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	11 山の日	12	13	14	15
午前	休日	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	18	19	20 たけのこサロン	21	22
午前	活動(牛乳パック作業)	活動(畑・竹)	そうめん流し	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	25	26	27	28	29
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

ナスと厚揚げの照り焼き 材料(2人分)

豚バラ肉	60g
厚揚げ	2丁
片栗粉	10g
ナス	1本
サラダ油	小さじ1
※酒	10ml
※みりん	10ml
※しょうゆ	20ml
※砂糖	大さじ3
白ごま	適量
大葉	適量



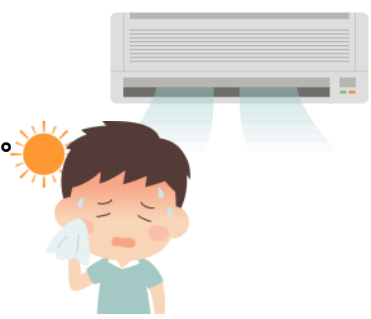
作り方

1. ナスはヘタを切り落とし乱切。
2. 厚揚げはそれぞれ6等分に切る。
3. 豚バラ肉は5cm幅に切る。
4. バットに2と3を入れ片栗粉を加えまぶす。
5. 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、1を入れ炒める。油がまわったら4の厚揚げを加え中火で炒める。
6. 厚揚げ全体に焼き色がついたら4の豚バラ肉を加えさらに中火で炒める。
7. 肉の色が変わってきたら※を加え炒める。肉に火が通ったら火から下す。
8. お皿に盛り付け、白ごま、大葉を散らして完成。

熱中症予防のために

【暑さを避ける】

エアコン等で温度の調整。
外出時に日傘・帽子の着用。
通気性のよい衣服の着用。
保冷剤などで体を冷やす。



【こまめに水分補給】

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給。

体調の変化に気をつけましょう!

たけのこサロン

8月20日(水)
11:30~13:00
「そうめん流し」

参加費: 200 円
持参物: エプロン・マスク
三角巾・飲み物

参加希望される方は
お知らせください。

7/16(水)たけのこサロン
秋芳洞ヘドライブ



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