



# 地域活動支援センター たけのこ村通信

2026年2月末発行 第125号

〒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(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	9	10	11	12	13
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	16	17	18 たけのこサロン	19	20 春分の日
午前	活動(牛乳パック作業)	活動(畑・竹)		活動(畑・竹)	休み
午後	生活応援クラブ	集団活動	お茶会	竹炭加工	
日付	23	24	25	26	27
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	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	活動(牛乳パック作業)	活動(畑・竹)			
午後	生活応援クラブ	集団活動			

## 菜の花としらすの ゆずぽんパスタ

- 材料
- スパゲッティ 100g
  - 菜の花 80g
  - 釜揚げしらす 30g
  - ※ポン酢 大さじ1
  - ※ゆず胡椒 小さじ1
  - オリーブオイル 大さじ1



### 作り方

1. 菜の花は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩とスパゲティを入れて茹で、ザルに上げる。
3. 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、1を入れ炒める。
4. 菜の花がしんなりとしてきたら中火のまま2、釜揚げしらす、※を入れ全体に味がなじむまで炒め火から下す。
5. 器に盛り付け完成。

## 三寒四温とは？

- 3日間ほど寒い日が続いた後、4日間くらい暖かい日が続き、それを繰り返す天候のことを言います。
- 冬の終わりから春先にかけて、短期間で気温の変化が大きくなるので、体調管理が難しい時期です。
- バランスのとれた食事を取り、入浴や適度な運動で自律神経を整えて、この時期を上手に乗り越えましょう。

## たけのこサロン

3月 18日(水)  
13:00~14:45  
「お茶会」  
参加費:100円

参加希望される方は  
お知らせください。

桜の開花状況を見て、  
花見に行く予定です！



2/18(水)たけのこサロン  
バターdeビンゴ



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

