

2022年9月末発行 第84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	3	4	5	6	7	
午前	活動(畑・竹)	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	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST	
日付	10 スポーツの日	11	12	13	14	
午前	休み	活動(畑•竹)	活動(畑・竹)	活動(畑•竹)	活動 (畑·竹)	
午後		卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST	
日付	17	18	19 たけのこサロン	20	21	
午前	活動(畑・竹)	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	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST	
日付	24	25	26	27	28	
午前	活動(畑・竹)	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	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST	
日付	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)			
午前	活動(畑・竹)					
午後	生活応援クラブ			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。		



「体育の日」(10月10日)は1966年に制定された国 民の祝日でした。

1964年(昭和 39年)10月 10日に「東京オリンピッ ク 1964」の開会式が行われ、オリンピックを記念して 祝日と制定されました。10 月 10 日は東京で晴れる 確率が高い日だというのが選ばれた理由です。

2019 年より「スポーツの日」という名前に変更されました。 10月10日から10月の第2月曜日に変更。

「スポーツを楽しみ、他者への思いやりをつちかう日」

たくさん運動するとお腹が空いてご飯もおいしいですね。運動して疲 れた体をゆっくり休ませることで生活のバランスが取れて丈夫になりま すよ!

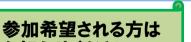
# たけのこサロン

お知らせください。

10月19日(水) 13:00~14:30 「グランドゴルフ」 場所:ながとスポーツ公園 (雨天の場合はボッチャ)

集合場所:たけのこ村 参加費: 100円

持参物: タオル・飲み物



## さつまいもと牛肉の炒め煮

材料(2人前) さつまいも 300g 牛こま切れ肉 300g 調味料

※ 料理酒 大さじ2

※ みりん 大さじ2

※ しょうゆ大さじ2 ※ 砂糖 小さじ2

※ オイスター

ソース小さじ2 ※ごま油 大さじ1 小ねぎ 適量

### 作り方

- 1. さつまいもは皮付きのまま 縦半分に切り、5mm幅 の半月切りにする。
- 2. 中火に熱したフライパンに ごま油を入れ、1を炒め る。
- 3. 焼き色がついてきたら牛 肉を炒める。
- 4. 牛こま切れ肉に火が通っ たら、調味料を入れ5分ほ ど煮たら火からおろす。
- 5. 皿に盛り付け、小ねぎを





新型コロナ感染拡大防止の為、プログラムを中止する場合があります。 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