地域活動支援センター
たけのこ村通信

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				
午前	活動（畑・竹）				
午後	生活応援クラブ				

【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。

「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！

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、小ねぎを散らす。

たけのこサロン

参加希望される方はお知らせください。

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

9/21 たけのこサロン
お好み焼き作り

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