



地域活動支援センター たけのこ村通信

2021年7月末発行 第70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(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	9 振替休日	10	11	12	13
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	16	17	18	19	20
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	23	24	25	26	27
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	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) 毎日 Free は・・・少し休みたい。活動以外の事をしたい。等		
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)			
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など			

熱中症に気をつけて!

- こまめに水分を補給しましょう。
- できるだけ風通しのよい日陰など涼しい場所で過ごしましょう。
- 室内でも室温を適切に保ちましょう。



レモン水で夏を乗り切ろう!

作り方

- 水 500 cc
- レモン一個分の果汁 (レモン果汁で代用可)

寝る前に飲むと

安眠効果
疲労回復・リラックス

デトックスウォーターとして

老廃物を排出
血行を良くする
→ 翌朝起きた時のむくみ解消!



たけのこ村の畑で
育っています!

新型コロナ感染拡大防止の為、各プログラムは中止しております。
お問い合わせはスタッフまでお願いいたします。

TEL 0837-22-1633

