

ここてらす～しん 9月号

野菜をたべよう！@ここてらす菜園

6月より育てていた、ここてらす菜園の野菜を使って夏野菜カレーを皆さんと手作り♪足りない野菜はありがたいことに！持ち寄って、おいしくいただきました☆食べ終わったらさっそく、次回開催のメニュー決めの話題へ。芋煮会がいいねと満場一致で決定しました☆秋にはコロナが落ち着いていることを願っています。。

野菜をたべよう！
@ここてらす菜園
真夏のカレー
パーティー

本日のメニュー♪

自家製ピーマンを
収穫！！

☆夏の思い出★2021☆

おとなのスイカ割り大会！
誰も当たりませんでした…

換気、飛沫防止
感染対策もしっかり！！

お盆を過ぎてもまだまだ暑さが盛り返していますが、体調崩していませんか？夏物の服、扇風機などまだまだ片づけられそうにもないですね。季節の変わり目は、体調を崩しがちです。家の中でもストレッチをしたり、夕方など涼しい時間に散歩をしたり、軽い運動もしてみましょう！水分補給は忘れずに。

🏠マイスペースここてらす石巻

毎週月・水・金曜日の週3回/10:00～15:00

〒986-0831 石巻市羽黒町2丁目6-51

☎ 0225-25-7609

✉ coco-ishinomaki@personal-support.org



担当：I

秋といえば…
落ち葉を集めて
焼き芋大会！！



アクセス：JR東北本線「石巻」駅 徒歩10分