

ここてらっ～しん しのまき 11月号

めざせ！石ノ森漫画館までの道？！

ある日のここてら散歩は、石巻市内をドライブ＆歩いて巡りました♪石巻には漫画家・石ノ森章太郎先生の作品のキャラクターの銅像が至る所に設置されており、車内は仮面ライダー談議で盛り上がっておりました(^^)/



石巻げんきいちば前にはサイボーグ009の銅像が！



川の向こう岸にある漫画館を眺めてこの日は終了…。次回のお楽しみ★

漫画館♪

～10月のここてらいしのまき～



みそ焼きおにぎり△



芋煮の味付けは宮城風のみそ♪

🎃ハロウィン★

ここてら芋煮会🎃

10月29日（金）ここてらす石巻で芋煮会を行いました！本当だったら外で火起こしから…なお天気だったのですが、今回はコロナ禍

ということもあり、来年こそはと企み中(*'3')食べ終わる前から、毎回恒例次回はクリスマス会？忘年会？の打ち合わせが始まりました('▽')そんなここてらのゆるっと美味しいものを食べる会、あなたも参加してみませんか？

ここてらメンバーの方がじゃがバターを作ってくださいました★



自家製じゃがいも♡

11月の おたのしみの おしらせ♪

11月19日（金）🍁ここてら的♪のんびりピクニック～気仙沼大橋を渡ろう🍁を行います。ちょっと足をのびして、気仙沼ドライブ♪します。詳細はスタッフまでお問合せください😊



朝からポカポカ陽気だったり、キーンと冷え込んだり、じんわり冬に近づいていますね。朝日を浴びると、しあわせホルモンが分泌されて、夜はぐっすり眠れるんですよ！生活リズムを整えるためにここてらに行く予定を立てるのもあり。起きられなかったらそれも、アリ◎マイペースに過ごせる場所です。お気軽にお問合せください♪

🏠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



アクセス：JR東北本線「石巻」駅 徒歩10分



担当：I
冬支度は済みましたか？早めのタイヤ交換で、安全運転を♪

ここてらっ~しん 11月号



ぐるめ  101
ふるかわ

名取で同じく居場所支援をしている、フリースペースなとりさんが先日いらっしゃいましたので、がつつりな中華屋さんへ♪豚骨ラーメン&唐揚げセットで660円の激安♡かつうまし☆おすすめです(◡◡)いつか名取にも遊びに行きたいですね～！

天高く馬肥（こ）ゆる秋とは、空が高く澄み渡って晴れる秋には、馬も食欲を増してたくましくなるほど過ごしやすい。という意味があります。人間だって同じです。色々疲れたな、もやもやするなとおもったら、おいしいもの食べて、お話するもよし、ゆっくり休憩するのもアリですよ。ここてらすでまったりお待ちしています♪

🏠 **マイスペースここてらす古川**

毎週火・木曜日の週2回/10:00~15:00

〒989-6163 大崎市古川台町9-12

H・F第一ビル101

☎ 0229-22-0622

✉ coco-furukawa@personal-support.org

🍁秋のウォーキング
を、
お茶会🍂雨の日ドライブに変更♪

10月ここてら古川のおたのしみの予定が、当日雨模様になってしまったので、ウォーキングの予定をドライブに変更♪道の駅おおさきへお買い物へ🚗

野菜や特産品がいっぱい並んで
いました！ここてらに戻ってか
らは、お久しぶりのメンバーで
女子会♪短い時間ではありまし
たが、楽しいおしゃべりの尽き
ない一日でした☆



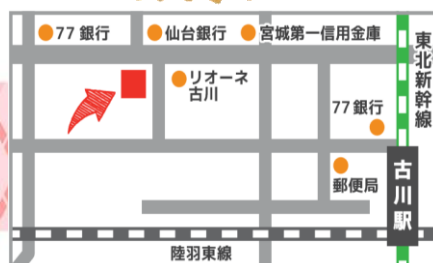
♡11月の

ここてら古川おたのしみ♡

11月16日（火）は、**鳴子峡紅葉& まったり手湯ドライブ**を行います♪ 果たして紅葉間に合うか？☺詳しくは職員までお問合せください★

担当：T

食欲の秋！その3
大学芋を作るのに
ハマりました！
簡単でおいしい😊



アクセス：JR陸羽東線「古川」駅 徒歩10分