

運営主体：一般社団法人パーソナルサポートセンター マイスペースここてらす

ここてらつ～しん

こしのまき
夏 2023
号



ここてら菜園
収穫中！

あっという間に！成長したきゅうりを収穫☆しかし、この一本を最後に、花は咲けど実にならず！なぜなんだあ？

暑中お見舞い
申し上げます

暑さに負けず・・・と言いたところですが、たまに負けながらのんびりなここてらす、本日も開所していますよ～



あざがおの植え替えもしまし

みずみずしくて
おいしかった(ハハ)

最近のここてら
ブームは、将棋☆
将棋盤は、利用者さん
プレゼント☆ご自宅か
ら発掘していただき
ました！感謝です



真剣勝負

ここてら夏の
ひんやり♡ぷち
パフェパーティー♡



アイスを載せて～
チョコソースかけて♡

やっぱポッキーは
2本でしょ☆
ということで
完成(ハハ)

まだかな～
腕が・・・
(疲)



生クリームを泡立て
るところから！しか
も手動
(NOT電動☆)

担当：I

夏と言えばとみぎ！
(とうもろこし) 茹で
が一番！弘前の「たけ
きみ」という品種を食
べにバイクで行こうか
なあ～(〇^)



📍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