photographer 移動支援事業所「とろっこ」

TOMUTE MAGAZINE 201

090-0015 北見市公園町166-25
https://tomutenomori.or.jp

3 すべての人に健康と福祉を
8 働きがいも経済成長も

誰もが地域で
あたりまえに
暮らせるために

今年も最終月となりました。早すぎる時の流れに戸惑いながらも気を引き締めていかなければと改めて思うところです。　昨年に続いて今年も新型コロナウイルスの影響で多くの方の暮らしに大きな影響が及んだ年でした。この原稿を書いている 11 月半ばは、オホーツク管内での感染はゼロが続き、少しずつ人の動きも始まっているように感じています。　来年は経口摂取治療薬もできると言われていますが、今年の冬は再度の感染拡大が起こらないように、起きることを前提とした生活スタイルが引き続き求められています。　少しずつ外食に行く機会も出てきていると思いますが、引き続きマスクを活用しての会食を行なうことが大切です。食べたり飲んだりする時にマスクを外し、会話をするときはマスクを着用する。　大切な家族を守るために出来ること、やらなくてはならないことは引き続き行なって参りましょう。　とむての森も改めて気を引き締めながら感染防止対策を続けて参りますのでご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。良いお年をどうぞお迎えください。

特定非営利活動法人とむての森
代表理事 平賀貴幸

2021
12
DECEMBER

Thank You For The Year
一年に感謝!!

ホームヘルプサービス事業所「どんぐり」
文：差波敏彦

皆さんこんにちは。いよいよ今年も残りわずかとなりました！気温が低い日が続いていますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？この時期、特によく耳にする『歳を重ねると月日の経つのが早くなる』を、私は４０歳を機に段々と感じる様になってきましたが、今年は驚くほど早く１年が過ぎ去っていった年でした。事業所が変わり環境の変化や慣れない事もあり、特にそう感じたのだと思います。 行動援護の利用者さんは風邪をひくことなく、元気に活動することが出来ています。私自身**どんぐり**に移ってからわずかな月日ですが、利用者さんと行動する中で、色々な経験をさせてもらい、学ばせてもらった１年でした。本当にありがとうございました。

おねがい

引き続き新型コロナ対策として不織布のマスクの着用、屋外活動時の気温や状況に合わせた服装、水筒やタオル、エコバッグ等の持ち物のご用意をお願いいたします。

また、支援に関しまして日時・時間などの変更がありましたら、お早めにご連絡をいただけますようお願い申し上げます。

Recruiting New Members?
新メンバー募集!?

移動支援事業所「とろっこ」
文：山川圭一

すっかり気温が下がり雪もちらほらと、冬がやってきました。コロナ禍も落ち着きを見せ始め、街の様子は去年よりも人通りが増え、クリスマスや大晦日、正月と賑やかになるのではないかと予想されます。移動支援はというと、寒さが日に日に厳しくなってはいますが、特に大きく変わりなく、皆さん元気に活動することが出来ています☆　さて今回の雑談は「登山」について。先月の１１月に移動支援を利用した今年最後の登山が無事終了いたしました。登山の場所は「仁頃山」で、午前中から昼頃にかけて行い、利用者さんは成人のＴさんとＫさんの２名、スタッフは私が担当し、今年は６回の登山をしています。７月から登りはじめ、虫さんと熊さんに気を付けつつ、回を重ねるごとに周りの景色がかわり、生い茂っていた緑の葉がしだいに赤や黄色に変化し、最後にはすべて散っていく自然を感じながら、Ｔさんと Ｋさんと一緒に登っています☆　もちろん登山のあとも引き続き仕事なので大変ですが、気分転換と運動不足解消になっています！　そして年末の大晦日に登山をしたら、きっと美しい初日の出が。。。来年はもう少し利用者さんやスタッフを募集して、とむての森登山同好会発足なんていうことも(笑)ということで雑談でした。

2022年
カレンダー

VERTICAL
バーティカル
SIZE：T297 × W210(mm)

LOAF 店舗 または、
オンラインストアにて
発売中

¥1,500 税込
壁掛けホルダー付

Winter
Preparation

冬支度

みんなの畑 こんね
文：佐藤千鶴子

https://www.facebook.com/fieldofeveryone.konne

今年もこの時期がやってきました。北海道の１２月は冬が本格的に始まる季節。日中でも氷点下の真冬日になる地域があり、寒さが一段と増します。北海道の各地では本格的に雪が降り始め、そろそろ北見でも根雪になりそうです。　こんねの畑では、収穫が終わった畑の片付け作業が大詰めを迎えています。支柱を抜いて同じ長さごとにまとめたり、誘引用の紐を取り外し集めたり、トマト用のネットやビニールをたたんだり、使った道具をきれいにしたり…　一つの作業が終わったらまた一つとやる事が沢山。それでもこんねメンバーは文句一つ言わずに黙々と笑顔で取り組んでいます。もうこの作業も数年目。任せられる作業も沢山あります。苦手な作業にも少しずつ挑戦してもらい、一緒にならば出来る事も増えてきました。苦手な事はなかなか続きません。作業と休憩とのメリハリをつけるためのタイマー、最初は１０分、１５分と短めでしたが、今では４０分にタイマーをセット。タイマーが鳴るまで作業に集中して出来るようになっています。タイマーが鳴っても､取り組んでいた作業が終わっていないと､その作業が終わるまでやめないこともあるほど。　畑での作業は様々。細かな作業から力のいる作業、根気のいる作業もあります。その日の天気や体調を見ながらですが、それぞれのメンバーに合う作業を提供する。毎日同じ作業だと飽きてしまうので飽ないように、毎日楽しく。そんな事を考えながら片付けもあともう少し、メンバーと頑張りたいと思います。　そして今年もおいしい野菜が沢山収穫出来たことにも感謝しながら、冬に向けての準備もしていきたいと思います。

2022年
カレンダー

Horizon
ホライゾン
SIZE：T210 × W297(mm)

LOAF 店舗 または、
オンラインストアにて
発売中

¥1,500 税込
壁掛けホルダー付

Bitter Memories And Christmas
苦い想い出とクリスマス

ベーカリーカフェ LOAF　文：佐藤美保

もう１２月…２０２１年もあと１ヶ月で終わりですね。今年もコロナに振り回されましたが、とむてから感染者は出ることがなく、本当に良かったです。　だんだん寒くなり、天気予報ではそろそろ雪マークがあるようになってきました。風邪などで体調を崩さない様にラスト１ヶ月頑張っていきたいですね！　暑さの中頑張ったトマト作業。片付けも終わり、また来年！！　今年、私は腰を痛めてしまい畑作業の時は気をつけていました。腰痛持ちの人は他のスタッフやメンバーさんにも居て、それでも頑張っていましたね。私も若くないですが、スタッフも高齢化に向かっているん…(ー_ー) ハッ !! ごめんなさい (笑)　来年も腰はもちろん、健康に気をつけて頑張りたいです。　１２月の楽しみと言えばクリスマス！　プレゼントやケーキにごちそう…何がもらえるかなぁ～とか、何をプレゼントしようかなぁ～と悩んだりワクワクしたり良い時期ですね。私が子供の時のあるクリスマスの朝、目覚めるとオレンジの蛍光色のソリが置いてありました。嬉しいと言うか微妙な気持ちだった記憶があります。親が考えての事だったんでしょう…けどソリってねぇ…今思い出しても微妙な気持ちではあります。　ローフでは先月の会報でもお知らせしましたが、オードブルやポルケッタ、ローストチキンにピザやアップルパイ。オードブルは２～３人前と４～５人前をご用意しました。ご予約を承りますので是非ご注文のほどよろしくお願いいたします！

夢の貯金箱

わたしたちは日本財団「夢の貯金箱」を応援しています。

日本財団様が運営している「夢の貯金箱」は、みなさんの「夢」を集めて大きくし、本当に支援を必要としている人たちに届ける貯金箱です。とむての森では本部隣のベーカリーカフェ ローフ前に「夢の自動販売機」を設置しています。この自動販売機で飲み物を購入すると、１本につき１０円が夢の貯金箱に寄付される仕組みとなっています。お近くにお越しの際は、ぜひご協力をお願いいたします。

とむての森は、イオン北海道(株)イオン北見店様の「イオン･デー」に実施されている「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」に登録をさせていただいています。毎月11日は「イオン･デー」です。イオンで買い物をして、黄色いレシートを「とむての森」のBOXに入れてくださいね。よろしくお願いいたします。

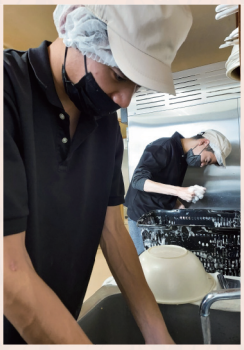
会員募集

私たちは皆様のご協力で福祉活動を行っています。

・とむての森のサービスを利用してみたい方
・ヘルパーのお仕事をしてみたい方
・応援してくださる方

正会員	7,000円 / 年	(総会議決権あり)
会員	2,000円 / 年	(総会議決権なし)
ボランティア	2,000円 / 年	(総会議決権なし)
賛助会員（一口）	3,000円 / 年	(総会議決権なし)

※詳しくは、お問い合わせください。



“UNITY（I･CHI･GA･N）”
For Next Year
来年に向けて、一丸となる。

I･CHI･GA･N

就労支援事業所「すてっぷ」
文：荒谷晴日

先月の会報でも少し触れましたが、１１月の上旬に畑作業の片付けを終え、今年度のハウス作業は終了。合計収穫量はなんと４トン以上！頑張りました。本当にお疲れ様でした。　その為、工場やキッチンなど、室内で活動をする時間が多くなりました。　工場の作業では、ミニパンシリーズに力を入れて取り組んでいます。　ローフで販売しているミニメロンパン・ミニ豆パン・サラダ・サンドウィッチ・スコーン・クッキー・シフォンケーキ類のほとんどはメンバーさん達が **ICHIGAN**（一丸）となって製造しています。　ミニパンシリーズはとにかくとても小さいパンの為、成形するのが大変です。加えて予約注文が入ったりするため、沢山の数を作らなくてはいけません。　“時間をかけすぎると生地がふくらみ過ぎてしまい、おいしいパンが出来ません。おいしいパンを作るために、時間を意識しながら頑張ろう”と声をかけながらコツコツ積み重ねることで少しずつペースアップが出来る様になってきました。　上手に作ろうとすればするほど時間がかかってしまうものです。そんな利用者さん達が一丸となって製造したミニパンシリーズ等はローフ店舗やパンの宅配で販売しています。　その他にも、一部のプライスカードに描かれているイラストもメンバーさんが作ったオリジナルキャラクターです。可愛い“あんパンちゃん”“クリームチーズパンちゃん”“メロンパンちゃん”がお迎えしますので、ぜひお越しください。さて、話しは変わって、今年度はちょっとしたイベントを再開できるようになりましたと以前もお伝えさせて頂きました。６月・９月の映画鑑賞会に続いて１１月のイベントはお菓子作りを実施し、１８cm 大の大きなクッキーを作りました。　イベントが始まる前から「ポケットの中にはビスケットがひとつ～♪」とビスケットの歌を歌ったり、「お母さんにあげようと思ってるんだ」「どんなクッキーにしようかな～」等の楽しそうな声も聞こえ、各々が個性的なトッピングをしてカラフルに仕上げていました。（ 一番人気の材料はチョコマーブルでした！） 楽しんでもらえたようでスタッフも一安心です。

年末といえば、Xmas や大掃除がありますね。大忙しの年末ですが、**ICHIGAN** となって乗り越えていきましょう！それを乗り越えた後の１２月２７日には恒例のランチ忘年会が待っています。

みなさまへ ご寄付のお願い

とむての森では、日頃より皆さまからいただくご寄付の数々に本当に助けられています。心から御礼を申し上げます。引き続きよろしくお願いいたします。

studio BREMEN より

えんぴつ（B系）
えんぴつ削り

メンバーさん達が使用します。よろしければご寄付よろしくお願いします。

就労支援事業所「すてっぷ」より

トイレットペーパー
ティッシュペーパー

メンバーさん達が使用します。よろしければご寄付よろしくお願いします。

本部事務局より

未使用の バスタオル （防災時に使用します）

とむての森では、各事業所に防災グッズを常備していますが、先日実施した備蓄品の一斉点検時に「バスタオル」が必要との声で、法人内の在庫確認をしたところ不足しておりました。そこで皆様にお願いです。ご家庭で眠っている「未使用のバスタオル」はありませんか？
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

Looking Forward To...
待ち遠しい…

生活支援事業所「ほっぷ」
文：高橋治仁

皆様、こんにちは。お元気に過ごされているでしょうか？１２月に入り今年も終わろうとしています。この時期になると私は「もう一年が終わってしまう。本当に早いな～」と思いながら歳をとってきました。どうしてこんなに早く１年が過ぎてしまうのか？…皆さんはどう感じられますか。一年が早く終わると感じるのは、一説によりますと、主に年齢が上がるほどそう感じられる様です。毎日の生活を忙しく過ごし、ふと気づいたらもうこんな時期…となるようです。どうですか？そう思いますか？幼い頃はどうだったでしょう。とても長く感じられたと思います。これは、幼い頃は楽しみが多く（学校行事や家庭行事）早くその日が来てほしいと思えば思うほど長く感じるようです。『待ちきれない、待ち遠しい』という気持ちが一日一日を長くするのですね。

生活支援事業所「ほっぷ」の利用者さんたちには、コロナ禍で色々な行事を中止して、現在は作業中心で過ごしてもらっています。ゼロコロナまではいかないと思いますが、来年は以前のような日常が戻り、楽しみの機会を作り、みんなでちょっとした外出や、そこでのお昼ごはんが食べられるような行事を組めたらなあと思っています。日常が戻る事が『待ち遠しい』です。

つぶやき - My Mutter -

放課後等デイサービス事業所
「のーむ」 **小栗直樹** がお話しします。

NEXT…
お菓子大好きママ　成田加奈絵です。

皆さんこんにちは！小栗です！！とむてに入社して５年半が経ちました。入った時は２０代だった自分も今年で３２歳になりました。時間の早さを感じるとともに、昔と比べて考え方も少しずつ変わってきています。そんな変化の中でも『健康』については大きく変わったと思います。正直なところ、２０代のときには健康に関してほとんど気にはしていませんでした。しかし…３０歳を過ぎると、腰の痛みがでてくる・身体が重い・疲れやすくなった等、身体のあちこちが悲鳴を上げるようになりました。このままではマズイ！！と思い、今年度からダイエットを始めています！！このダイエット、主に食事と運動の２つを意識するようにしています。まず、食事は今まで１日１食～２食だったのを、３食にしています。また、食事量も減らしており、具体的に言うとお米の量は、以前は食べたいだけ食べていたところを、１００ｇ程度に減らすようにしています。その他にも野菜やたんぱく質を摂る意識を持つようになりました。次に運動ですが、飽きっぽい自分は色々なものに手を付けることで飽きないようにしています。室内での運動はニンテンドースイッチのソフトである「リングフィットアドベンチャー」と「フィットボクシング２」を併用してやっており、片方に飽きたらもう片方をやるようにして、沢山運動したいときには両方やるようにしています。室外での運動については、他のスタッフもやっているのですが「ドラクエウォーク」をしながらウォーキングをしています。

そんな感じで食事と運動の意識をした結果…４月～１１月までの間に **10kg** の減量に成功しました！！そうは言っても元々体重があったため、それほど変わっていないように見えるかもしれませんが、これからも引き続きダイエットを続けていきたいと思います。そんな小栗のダイエット計画ですが、なんか痩せたな？とか、太ったな？と思ったときには、直接言ってもらえたら励みになりますのでガンガン言ってください！！よろしくお願いします。　来年度までにあと **10kg** 減らしたいなぁ…

皆様からたくさんのご寄付をいただきました。
ご協力に感謝し、大切に使わさせて戴きます。
ありがとうございました。

（2021/10/16 - 11/15 現在）

- ●馬渕由美 様 ・ドリップコーヒー
- ●西川涼太 様 ・アルミ缶、トイレットペーパー ティッシュペーパー、タオル、シーツ
- ●千葉真弘 様 ・ティッシュペーパー
- ●三輪久美子 様 ・アルミ缶
- ●多田るみ子 様 ・アルミ缶
- ●藤岡裕子 様 ・玉ねぎ
- ●河原美香 様 ・アルミ缶
- ●本田千鶴子 様 ・アルミ缶
- ●柴山ひみ子 様 ・アルミ缶
- ●寒河江春美 様 ・タオル
- ●柴田ゆみこ 様 ・令和３年度 会員（議決権なし / 寄付金なし）
- ●ときわホルモン 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ●乾夏樹 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ●蛯子克代 様 ・トイレットペーパー
- ●瀬口春華 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、タオル
- ●亀谷勝子 様 ・アルミ缶
- ●阿部島渚 様 ・衣類、漫画
- ●川淵宮子 様 ・ティッシュペーパー
- ●中村洋子 様 ・アルミ缶
- ●亀田祐美子 様 ・アルミ缶
- ●長谷川太樹 様 ・お菓子
- ●間村絵美 様 ・玉ねぎ
- ●清尾あかり 様 ・玉ねぎ

The Hot Event At The End Of The Year
年末１番のイベント

放課後等デイサービス事業所「にんぐる」
文：寺澤絵奈

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。大人にとっては忙しい時期ですが、子ども達にとっては楽しいイベント盛りだくさんの時期ですね☆彡その中でも１番のイベントは Xmas ですよね～♪♪大人になっても楽しみなのは私だけでしょうか・・・（笑） 娘がまだ小さい時には、気づかれないようにさりげなくプレゼントのリサーチをしたり、買ったプレゼントを当日までどこに隠しておこうかと悩んだものです！！ 今となってはサンタさんの正体を知っている事をいい事に、ストレートに高額なものをお願いしてきます！！即却下していますが・・・（笑） Xmas ツリーにサンタさんへのお手紙を下げていた時期が懐かしいです！！ にんぐるの子ども達も、サンタさんにお願いをするプレゼントやパーティのプランが決まっている子も多く、本当に楽しみにしているのが伝わってきます！！ 今年もたくさん頑張った子ども達のところにサンタさんが来ますように♪♪

At The End Of The Year
一年の終わりに

放課後等デイサービス事業所「のーむ」
文：矢作裕子

今年も早いもので残すところあとわずかとなりました。 毎年なのですが本当に歳の瀬が来るのを早く感じます。4 月に**にんぐる**から**のーむ**に配属となり、8 ヶ月が経ちましたが、あっという間でした。初めは**にんぐる**の子ども達が可愛くて、可愛くて、離れたくない気持ちでしたが**のーむ**に行くと「住めば都」と言う言葉があるように子ども達が可愛くて、今では**のーむ**のスタッフとして、馴染んできていると思います。 **のーむ**の子ども達は、私が来てからのこの半年でも、凄く成長したと思います。 例えば、おもちゃの片付けをする時間が短くなったり、スタッフの名前をしっかり覚えて言える様になったり、トイレの声掛けでスムーズに行けるようになったり、排泄をしてからの身支度をやり終えるまでの時間が早くなったりと、もの凄い成長が見られています。 私はこの半年で子ども達のように成長ができているのでしょうか？と、疑問に思ってしまうぐらいです（笑）今年も残り少ない日々ですが、年間行事の重大イベントベスト５位以内に入る「クリスマス」と「大晦日」があります。 子ども達は普段学校に行き、その後デイサービスに通所して活動に参加と、日々とても頑張っています。 そんな子ども達にクリスマスには思いっきり楽しんでもらい、思い出に残るような「夢」を与えられたらいいな～と思います。 その為には、スタッフも頑張って子ども達がとびっきりの笑顔になれるような支援を続けて行きたいと思います。

皆様からたくさんのご寄付をいただきました。
ご協力に感謝し、大切に使わさせて戴きます。
ありがとうございました。

- 馬渕由美 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、アルミ缶
- 西川涼太 様 ・アルミ缶、トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 千葉真弘 様 ・ティッシュペーパー
- 三輪久美子 様 ・アルミ缶
- 安藤初男 様 ・野菜
- 木村友佳 様 ・シール
- 坂下誠克 様 ・おもちゃ
- 小椋利枝 様 ・トイレットペーパー
- 牧野温子 様 ・タオル
- 岩佐千香 様 ・お菓子
- 斎藤勝義 様 ・野菜
- 上西 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 多田るみ子 様 ・アルミ缶
- ときわホルモン 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 乾夏樹 様 ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 蛯子克代 様 ・トイレットペーパー
- 金田一文人様 ・令和３年度 会員（議決権なし / 寄付金あり）
- 有澤昭 様 ・令和３年度 会員（議決権なし / 寄付金なし）
- 白石由美 様 ・トイレットペーパー
- 八巻ひとみ 様 ・きゅうり
- 笠井典子 様 ・おもちゃ
- 田中楓 様 ・トイレットペーパー、じゃがいも
- 後藤浩美 様 ・布マスク
- 瀬口春華 様 ・アルミ缶、トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 岸本和代様 ・令和３年度 会員（議決権なし / 寄付金あり）

（2021/09/16 - 10/15 現在）

浄土宗　福田山

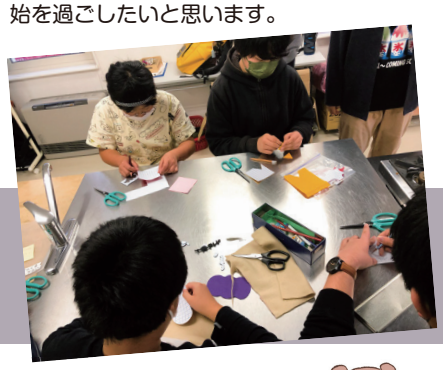
明照寺 お掃除体験

While Hoping For
= PASSING THE EXAM =

合格を願いながら

放課後等デイサービス事業所「ぽっくる」
文：成田加奈絵

ぽっくるに来て、初めての年末年始を迎えます。　中学生や高校生が大半で、今年は特に「受験生」が多くいます。　進学先によっては年内に試験、面接等が終わる学校もありますが、やはり年明け後に開催される学校が多いので、少し緊張感やストレスが感じられます。せめてストレス解消になれば･･･と、年末に「ぽっくる忘年会･お正月」や、気晴らしにお出かけ（感染対策は守って）出来るように活動プログラムを考えてみました。私には応援と、こんな事くらいしか出来ないので、本当にもどかしいです。まだまだ気を付けるべき事は多いですが、みんなの「合格」を願いながら楽しい年末年始を過ごしたいと思います。



放課後等デイサービス

の～む 01月

予定表　毎週日曜・祝日はお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
						01 元日
02 休み	03 自由遊び	04 自由遊び	05 お正月の遊び（お正月を楽しもう）	06 のーむ新年会（100円）	07 雪初め	08 DVD鑑賞
09 休み	10 成人の日	11 紙芝居	12 買い物へ行こう ※500円をご持参ください。	13 置戸図書館へ行こう	14 雪遊び	15 読み聞かせ（絵本 or 紙芝居）
16 休み	17 宝探しゲーム（50円）	18 シール遊び	19 体を動かそう	20 1月の壁面作り	21 工作【獅子舞貼り絵】（50円）	22 DVD鑑賞
23 休み	24 ペープサート	25 ボール遊び	26 雪遊び	27 雪のキャンバス	28 体を動かそう	29 ストレッチ
30 休み	31 塗り絵					

放課後等デイサービス

にんぐる 01月

予定表　毎週土・日曜日はお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
						01 休み
02 休み	03 自由遊び	04 自由遊び	05 福笑い	06 DVD鑑賞	07 山の水族館へ行こう ※700円をご持参ください。	08 休み
09 休み	10 おやつを選んで食べよう	11 工作（50円）	12 東武へ ゲームコーナーで遊ぼう ※300円をご持参ください。	13 かるた大会	14 だるま落とし	15 休み
16 休み	17 おにぎり（50円）	18 玉入れ	19 めいろ	20 輪投げ	21 お誕生日会（100円）	22 休み
23 休み	24 読み聞かせ	25 DVD鑑賞	26 ポップコーン（50円）	27 おやつを選んで食べよう	28 雪遊び	29 休み
30 休み	31 さわって遊ぼう					

放課後等デイサービス

ぽっくる 01月

予定表　土日祝はお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
						01 休み
02 休み	03 室内活動	04 室内活動	05 wiiで遊ぼう	06 ぽっくるのお正月（100円）	07 お茶会準備	08 休み
09 休み	10 成人の日	11 施設体験 網走へ行こう ※昼食代、その他お小遣い持参	12 お弁当を作ろう チャーハン＆スープ（200円）	13 GEOへ DVDを借りに行こう	14 デリバリー お茶会	15 休み
16 休み	17 アスリートトレーニング 屋外で体力づくり ※防寒	18 SST 冬休み目標評価と反省	19 ハンドメイド（50円）	20 SST 冬休み目標評価と反省【ふりっと言葉 ちくっと言葉】	21 清掃	22 休み
23 休み	24 学びタイム 栄養について	25 キーホルダーを作ろう（50円）	26 SST 冬休み目標評価と反省【約束の大切さ】	27 マシュマロアレンジ（50円）	28 アスリートトレーニング 自律神経を整えるストレッチ	29 休み
30 休み	31 ストレッチ体操					

ふれあい@とむてホーム

北海道北見市公園町166番25
TEL. 0157-32-8715　FAX. 0157-32-8716
E-mail. tomutenomori@iaa.itkeeper.ne.jp
Mobile. 080-1892-4918

●法人本部　苦情対応担当：弓山祐子
●ホームヘルプサービス事業所「どんぐり」
　苦情対応担当：向井章人
●移動支援事業所「とろっこ」
　苦情対応担当：山川圭一
●就労支援事業所「すてっぷ」
　苦情対応担当：荒谷晴日
●ふれあいホーム「のびのび」1号館
●地域たすけいあい＆とむてサロン「きっじゅ」

ふれあい@あったかホーム

北海道北見市公園町166番29
TEL. 0157-32-8715　FAX. 0157-32-8716
●ふれあいホーム「のびのび」2号館
●ベーカリーカフェ ローフ
●studio BREMEN

ふれあい@しゅんこうホーム

北海道北見市春光町1丁目24番9
TEL. 0157-32-8715　FAX. 0157-32-8716
●ふれあいホーム「のびのび」3号館
●日中一時支援事業所「つくしんぼ」
　苦情対応担当：豊嶋泰輔

こうえんハウス

北海道北見市公園町137番48
TEL / FAX. 0157-24-8771
●相談支援事業所「りーふ」
　苦情対応担当：吉野友美
●放課後等デイサービス事業所「にんぐる」
　苦情対応担当：寺澤絵奈

ほくおうハウス

北海道北見市北央町90番8
TEL / FAX. 0157-24-8003
●放課後等デイサービス事業所「のーむ」
　苦情対応担当：室松阿弥

オレンジスタジオ

北海道北見市寿町1丁目6番20号
TEL. 0157-32-8715　FAX. 0157-32-8716
●放課後等デイサービス事業所「ぽっくる」
　苦情対応担当：青山尚実

なみきハウス

北海道北見市並木町510番地14
TEL . 0157-33-1645
●生活支援事業所「ほっぷ」
　苦情対応担当：伊藤栄一