

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、大切にに使わせて戴きます。ありがとうございました。

(2023/08/16～09/15 現在)

<p>●西川涼太 様</p> <p>・ティッシュペーパー、アルミ缶、お米</p>	<p>●三輪久美子 様</p> <p>・アルミ缶</p>	<p>●千葉敦子 様</p> <p>・美術雑誌</p>
<p>●瀬口春華 様</p> <p>・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、アルミ缶</p>	<p>●樋口千佳子 様</p> <p>・トイレットペーパー、ティッシュペーパー</p>	<p>●ときわホルモン 様</p> <p>・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、スポンジ</p>
<p>●蛸子克代 様</p> <p>・アイス</p>	<p>●岡田理来 様</p> <p>・メロディー絵本</p>	<p>●白石由美 様</p> <p>・ジュース</p>
		<p>●有澤昭 様</p> <p>・ティッシュペーパー</p>



4年ぶりの開催!! 8月26日(土)、平成31年度の実施を最後にコロナ禍で休止していた「とむての森 映画上映会」を4年ぶりに開催することが出来ました。今回の上映作品は「クレヨンしんちゃん 4人目の怪人」です。再開に向けては、イオンシネマ北見様のご理解とご協力、北見中央ライオンズクラブ様からの寄付金やボランティア協力の支え無くしては開催できませんでした。当日は71名の参加がありました。が、「楽しかった」「面白かった」「また来年も観たい」等々の言葉を、子供たちだけでなく保護者の方からもたくさんいただきました。上映中は声を出しても、じっとしていられなくても、気にしないで大丈夫!初めは途中で離席してしまっただけでも、動き回っていた子供たちも、毎年参加することで、少しずつ観られる時間が長くなっています。最後まで観ることができるようになっています。「大きなスクリーンで映画を観よう」という目標達成のために、来年もまた開催できるように頑張ります。参加してください。皆様、ありがとうございました。そしてご協力くださいましたイオンシネマ北見のスタッフの皆様、北見中央ライオンズクラブの皆様、ありがとうございました。

4年ぶりの
映画上映会

クレヨンしんちゃん
THE MOVIE
4人目の怪人

<p>ふれあい@とむてホーム</p> <p>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: 豊嶋泰輔 ●就労支援事業所「すてっぶ」 苦情対応担当: 荒谷晴日 ●ふれあいホーム「のびのび」1号館 ●地域たすけあい&とむてサロン「きっじゅ」</p>	<p>ふれあい@あったかホーム</p> <p>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 ●ベーカーリーカフェ ローフ ●studio BREMEN</p>	<p>ふれあい@しゅんこうハウス</p> <p>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: 田中豪樹</p>	<p>こうえんハウス</p> <p>北海道北見市公園町137番48 TEL / FAX. 0157-22-8771 ●相談支援事業所「リーフ」 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: 小栗直基</p>
<p>ほくおうハウス</p> <p>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: 山川圭一</p>	<p>オレンジスタジオ</p> <p>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「ほくくる」 苦情対応担当: 青山尚実</p>	<p>なみきハウス</p> <p>北海道北見市並木町510番地14 TEL. 0157-33-1645 ●生活支援事業所「ほっぶ」 苦情対応担当: 高橋治仁</p>	

https://tomutenomori.or.jp

2023 YEAR
OCTOBER
No.223

9月に入っても暑い日が多く、気象の変化を感じる秋となりましたが、さすがに涼しい風を感じる季節となりました。この季節の変化が冬季の天候や降雪にどのような影響を与えるか、心配するところではありますが、まずはこの秋をどう過ごすかといったところです。食欲の秋や、行楽の秋など、コロナ禍が落ち着きを見せている昨今ですから楽しめる方も増えることでしょう。オホーツク地域では幸いなことに新型コロナウイルスをはじめとする感染症の流行は他の地域と比較しても落ち着いているようですが、SNSを見ると感染して重症化する方も少なからずあるようです。引き続き必要な感染防止対策を心がけながら日々を過ごすこともやはり大事なことから、引き続きのご協力をよろしくお願いします。なお、とむての森ではInstagramを中心に日々の取り組みの発信強化を進めています。お時間のある際には是非、チェックしていただき、活動状況をみていただければ幸いです。

特定非営利活動法人とむての森
代表理事 平賀 貴幸

photograph: 放課後等デイサービス事業所「にんぐる」: ツイスター遊び



SELF-PLANNING

セルフプラン

相談支援事業所「りーふ」
文：吉野友美

皆様こんにちは！ご無沙汰しております。

相談支援事業所「りーふ」の吉野です。今後不定期で相談支援に関する情報や日々の業務を通して自分が感じたこと、福祉サービスの制度などを発信していきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。今回はセルフプランについての話をさせていただきます。皆さまは「セルフプラン」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？セルフプランとは、福祉サービスを利用する際にご本人やそのご家族・支援者がサービス等利用計画を作成することです。北見市では、サービス利用開始時にサービス等利用計画を相談支援事業所に作成してもらう流れになっているので、サービスを利用する際には、ほぼ全員に相談支援専門員がつくこととなります（例外として、就労継続支援A型ではセルフプランの方もいるようです）なので、保護者の方が何もしなくても相談支援専門員が担当してくれる。当たり前に計画書を作成してくれる。と認識されているかもしれませんが、実は地域差があります。厚生労働省が発表した令和4年3月末時点での全国のセルフプラン率に關して、北海道の計画相談支援（主に18歳以上の方）は30.2%（全国平均15.6%）で大阪府・神奈川県に次いで第3位でした。障害児相談支援（18歳未満の方）はなんと55.6%（全国平均28.9%）で神奈川県に次いで第2位でした。他の地域では障

害児のサービス利用に関しては、主に保護者がセルフプランを作成していると思われる。そのデータを見た時にはとてもびっくりしました。自分もサービスを利用する際は、相談支援専門員がサービス等利用計画を作るのは当たり前と思っていたからです。でもこのデータを見て思い出したことがあります。6年前に参加した相談支援の研修で、「札幌市は相談支援事業所が足りず、セルフプランが多い。そのため、卒後の成人サービス利用に向けて相談支援専門員を確保するために、高校生のうちから放課後等デイサービス等の利用を始める方たちがいる」という話を札幌の相談支援事業所から聞いたのです。サービスありきの相談支援専門員ではなく、相談支援専門員ありきのサービス利用に驚きました。この時北見市ですでに放課後等デイサービス利用の方たちにも順次、障害児相談支援が始まっていたので「北見市はすごいな、頑張っているな」と感心したものです。その後12年前の話ですが、「りーふ」が担当している高校生の保護者から「学校からサービスは使っているのか？相談支援専門員は使っているのか？と聞かれた。卒後も引き続き担当してもらえるのか？」と聞かれたことがありました。この話を聞き、北見市も相談支援事業所を探すのが大変になってきているのだと感じました。現在市内には16か所程の相談支援事業所がありますが、今は受け入れがいっぱいで中々新規のサービス利用開始がスムーズにいかないとの話も聞かれます。実際「りーふ」もお断りしている状況です。もうすでに相談支援専門員がっている方は、引き続き安心してサービスを利用していただければと思います。今回は「セルフプラン」についてのお話でした！



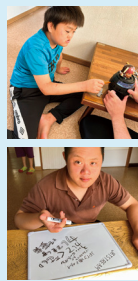
4年ぶりの夏はとても暑い季節となりました。でもみなさん頑張ってあちらこちらとお出かけでした？私個人としてはエスコンフィールドに7月は2回行ってきました。どちらも暑く、移動が大変でした。JRは外国人だらけ、バスは混み混み、でもコロナ禍より楽しい！さて当事業所としては先月の下旬のこと。久々にみんなで出かける機会を作ることができました。とは言っても近隣の道の駅まで車で行き、買い物をしたり、ソフトクリームを食べたりといった些細なものでした。8月の末には映画上映会の企画に参加した利用者さんも数人いました。コロナの分類が代わり、9波が間も無くとか、ウンチャラカンチャラ。この合間に少しでも出かけたり、親戚親類との宴会や再会ができることが叶いますように・・・インフルエンザが流行っているとか。コロナワクチンの年齢に応じたの無料接種、とにかく気をつけてマスク、換気、発熱者は出来るだけ人に会わない努力、続けていかないと！また不毛な日々が始まらぬように願ってやまない秋祭りの初日でした。



今年の夏は暑い日が続きました。記録的な暑さ。観測史上最も高い気温を更新。などと新聞やニュースで連日取り上げられました。ここオホーツク北見市は暑い所で有名で、毎年数回は最高気温全国1位になる事があります。8月下旬には気温が上昇！37℃以上になり、市内のエアコンのない小学校では臨時休校になるなど、今まではない状況となりました。こんねの畑でも今年は暑さ、豪雨の影響がかなりでてしまいました。気温の高い日のハウスの中は50℃近くまでなり、暑さに強いトマトやナス、ピーマンが一気に枯れてしまったり、根が焼けてしまったり。例年の収量の半分ほどとなったものもあります。つくづく毎年同じようにはいかないものだと実感した年となりました。9月に入りやっと少し気温が落ち着き、元気のなかった野菜も青々としてきました。一度は葉が落ち、元気のなかったキュウリやナスが9月に入り最盛期となっています。これも例年ではない状況です。今年の天候は最後までわからないですね。こんねメンバーも気温が落ち着くと元気いっぱい、畑はいつも賑やかです。収穫作業に草取り作業。他にもバック詰め作業、シール貼り、接客など様々な

作業を行っています。難しい作業や、力のいる作業、重い物を運ぶ作業は一人では難しいですが、2人、3人でなら出来るのがたくさんあります。先日も収穫したかぼちゃをミニコンテナに入れて運ぶ作業をしました。20kg以上となると一人で運ぶのをあきらめてしまうのですが、そこは2人で力を合わせて運んでいました。スタッフが重そうにしていると、「持ちますよー」と声をかけてくれるメンバーも!!そんなこんねメンバーを今回も紹介します。今回は、4月に新しく加わったピッチピチの18歳のKさん。最初は慣れない環境で、しかも見通しが持てず、不安になる事も多々ありましたが、今では毎日ニコニコで皆と一緒に活動しています。畑作業が大好きで、ブームは汚れているミニコンテナを掃除することです。休憩の声をかけるまで集中して行ってくれます。綺麗になると気持ちが良いですね。先輩メンバーとも仲良く会話をしています。最近はそのような微笑ましい姿に癒されながら、楽しく活動しています。活動の様子はまた会報でお伝えしていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。





Let's try different things!
色々なことに挑戦
してみよう！
放課後等デイサービス事業所「のむ」
文：山川圭一

10月のほくおうハウスは、定番の工作や習字、お誕生日会などの他に、避難訓練、読み聞かせ week、ハロウィンの活動を予定しておりますので、お楽しみに！さて、最近のほくおうハウスでは「テーブルゲーム」の活動の日に、エアホッケーや黒ひげ危機一髪、ドーナツのバランスゲームなどで遊んでいます。昔懐かしのツイスターを久々に出してみると、意外と喰いつく子どもたちがいて、スタッフと一緒に「右手赤っ！」「左手黄色っ！」といった感じでとても盛り上がっています（笑）徐々に気温も下がってきて、身体を動かす機会も減ってくるので、アニソンに合わせて燃焼系の体操をしたり、アーチェリー、バスケット、ボウリングなどのスポーツ活動をしたり、活動以外でも運動したい子と一緒に簡単なトレーニングやキャッチボール遊びなどもしたりして楽しんでいます！また時間があるときにスタッフのちょっとしたお手伝いをしてもらったりもしています。



To increase the number of people and places
where you can express your feelings.

気持ちを伝えられる人や
場所を増やせるように

放課後等デイサービス事業所「ぼっくる」
文：青山尚実

ぼっくるでは就労など卒業を見越した支援を行っています。その中で「自分の気持ちを伝えられる事」「頼れるお友達、大人、場所をつくる事」を学んでもらう時間を作っています。学校を卒業して自宅と職場の往復をする中で、職場でお友達を作った楽しさ、過ごせる子もいれば、環境が変わって慣れるまでに時間が掛かってしまったりと疲れてしまう子もいます。疲れてしまった時に、「疲れたよ！しんどいよ！」と周りに自分から発信できるように、人に話す事でストレス発散が出来るようになってほしいと思います。上記2点は特に力を入れて学んでもらっています。SST等で勉強をするだけではなく、普段の関わりの中でちょっとした悩みを、友人同士でアドバイスできる環境づくりを心掛けています（アドバイスがズレているときはスタッフが軌道修正しながら）大人が言うよりも友人同士、先輩からのアドバイスの方がスムーズに入りますし、友人への方が相談しやすいですね。嬉しい事に、たまにぼっくるに卒業した先輩がフラッと寄って近況や悩みを話に来たり、久しぶりにみんなに会いに来たよ！という事もあり、先輩方がきて話しをしてる様子を見ている児童たちは、先輩方との会話を楽しみにしていたり、〇〇が卒業したら遊びに来るね！困った事があったら来て良い？等と語ってくれています。引き続き卒業までに出来る限り、自分の気持ちを伝えられるように、相談できる人を増やせるように支援を行っていきたいと思っています。またぼっくるが子ども達にとって久しぶりに寄ってみようか！困った時に相談に行こう！と思われる居場所のひとつで今後もありたいなと思っています。



Pleasant fall 心地良い秋

放課後等デイサービス事業所「にんぐる」
文：矢作裕子

皆さん、こんにちは！10月ですね～🍂季節は秋です🍁やっと過ぎしやすくなって来たのではないのでしょうか？!私は、夏が好き❤️と何度もお伝えしてきましたが、今年の夏は我慢の限度を超える暑さでしたね❤️世間でも「アイス」が飛ぶように売れたのではないのでしょうか🍉太陽を浴びてお仕事をする方達には、本当に厳しかったと思います。子ども達の送迎時には、外で働く方々を見かけると、本当にお疲れ様ですと頭が下がる思いです。話が変わりますが…秋の味覚と言えば皆さんは何を思い浮かべるのでしょうか？!私は「梨」「かき」「サンマ」「さつまいも」等が挙げられますが、今年は温暖化の影響なのか、安くて美味しいと評判だった「サンマ」にとても高い値がつけられているとの事で、困ったものだと思っています🙄 本題に入りますが、「にんぐる」では、またまた新しいお友達の仲間入りがありました🍁 児童発達支援（未就学）ご利用のかわいいお子さんです。益々にぎやかで活気のある「にんぐる」になり、私たちスタッフもとても嬉しい限りです。新しい風が入る事で、1年生や2年生の子供たちが、お兄さん、お姉さんになって成長しています。おもちゃを年下の子に譲ったり、一緒に遊んだりとリードしてくれます。そんな子供たちを見て、私たちスタッフも、スキルアップをしていかなければ・・・と思っています。

放課後等
デイサービス
の〜む 11月
予定表
毎週
日曜・祝日はお休みです。



日	月	火	水	木	金	土
			01 工作 (90分)	02 紅葉狩り	03 文化の日	04 お昼の日
05 買い物に行こう ※250円以上 くばい	06 身体を動かそう	07 DVD鑑賞会	08 お誕生日会 (100分)	09 脳トレ	10 工作 (50分)	11 お昼の日
12 身体を動かそう	13 DVD鑑賞会	14 ボウリング	15 脳トレ	16 工作 (50分)	17 テーブルゲーム	18 お昼の日
19 アイロンビーズ (50分)	20 アーチェリー	21 脳トレ	22 勤劳感謝の日	23 バスケットボール	24 テーブルゲーム	25 お昼の日
26 脳トレ	27 ジョーズを 買いに行こう ※200円以上 くばい	28 お楽しみ会 (50分)	29 的当て	30 的当て		

放課後等
デイサービス
にんぐる 11月
予定表
毎週土・日曜日は
お休みです。



日	月	火	水	木	金	土
			01 おやつを 選んで 食べよう	02 テーブルゲーム	03 文化の日	04 DVD鑑賞会 休み
05 休み	06 ドライブ	07 テーブルゲーム	08 風船あそび	09 お誕生日会 (100分)	10 習字	11 休み
12 休み	13 宝探しゲーム (50分)	14 工作 (50分)	15 身体を 動かそう	16 塗り絵 点結び	17 おやつを 選んで 食べよう	18 休み
19 休み	20 DVD鑑賞会	21 買い物に行こう ※250円以上 くばい	22 テーブルゲーム	23 勤劳感謝 の日	24 自由遊び	25 クリーム ソーダづくり (100分)
26 休み	27 風船あそび	28 チエリング	29 絵合わせ カード あそび	30 ボウリング		

放課後等
デイサービス
ぼっくる 11月
予定表
土日祝日は
お休みです。



日	月	火	水	木	金	土
			01 清掃	02 DVD鑑賞会	03 文化の日	04 休み
05 休み	06 アルコール インクアート (50分)	07 お茶会 準備	08 みそ汁作り (100分)	09 ウォーキング	10 写生	11 休み
12 休み	13 学びタイム バーチャル メーガス	14 お茶会	15 実技	16 清掃	17 ふわふわ ホットケーキ を作る (100分)	18 休み
19 休み	20 身体を動かそう 【音楽を メロサイズ】	21 貯金箱を 作る (200分)	22 SST	23 勤劳感謝の日	24 作業 + Wii	25 休み
26 休み	27 SST	28 貯金箱を 作る	29 包丁の使い方 【練習】	30 体操		



「暑い暑い」と言いながら秋は訪れ、少しずつ作業場所も過ごしやすい環境になってきました。ここで突然ですが、なんと入社（？）から15年目になる大ベテランの利用者さんに突撃インタビューを敢行しました。

Q、突然ですが〇〇さん、突撃インタビューしても良いですか？

A、なんだ！？どうしたんだ！？…別に良いよ。(まんざらでもない様子)

Q、今年度が始まり早くも半年経ちますが、印象に残った出来事がありますか？

A、前よりコロナが落ち着いたことかな。そして自分をいかに(怒りやパニックなど)抑えられてることだな。

Q、一番自信を持って行なっているお仕事は何ですか？

A、スマホのシール剥がしのリサイクル作業ですね。スタッフさんから任せられているから。

Q、今後の抱負を教えてください。

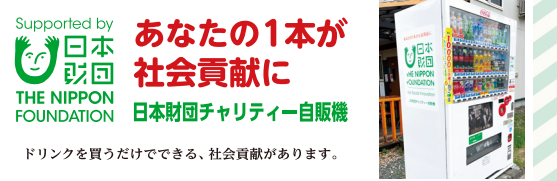
A、完全に(怒りを抑えて)落ち着くことかな。最近自分でも怒りをおさえられているからね。

以前はふとした出来事があるとパニックになってしまったり、大きな声を出して周囲を驚かせてしまったりが多かったメンバーさんも自分なりにどうしたら良いのかを考え、周りを驚かさないことを意識しながら過ごしている姿勢が伺えます。しかし、どんな事でも少なからず同じ毎日ということはありません。それぞれ良い事もあればそうでない事もあります。以前は出来たことがしばらくすると出来なくなったりすることもあります。仕事を完璧にこなすことは簡単な事ではありません。何回も練習を重ねて経験することが大事です!!これから各学校から現場実習の生徒さんも来られますので、日々の雰囲気とは違った経験をしていってほしいと思います。また、今後も各々のメンバーさん同士にも配慮をしながらサポートしていけたらと思っています。



お盆を過ぎ9月も中旬になるうとしていますが残暑が厳しいですね。今年の夏は「いつまでこんなに暑いのおく」と毎日言っています。窓を開けても暑い空気が入ってくる夜もあったりで睡眠不足になってしまいう人もいたのではないのでしょうか?キッチンでも涼しくしていますが洗いや片付け、サンドイッチ作りにシフォンケーキ作りと、動いていたり忙しくなっているとすぐに暑くなります。畑作業はハウスの中がサウナの様です。でもダラダラだらけたり、「やりたくない」的な事を言うことなくみんな頑張っています。暑い暑いと言っている私:見習わなくちゃいけません。ハウスのトマトは真っ赤になり収穫真っ最中です。オレンジ色ではなく、ちゃんと真っ赤になったのを採るのですが、ずっと収穫しづける目がおかしくなってきた真っ赤になつてないのを採ってしまったりしちやいます。露地のジャガイモ掘りの最中「蒸かしてバター乗けて食べたら美味しいだろね」新じゃがだもんね」とメンバーさんと食べる話をして

いました。残念なことに(?)掘る時に傷をつけてしまったイモをキッチンに持ち帰り、蒸かしてメンバーさんと試食しました。もおおもおくとおくっても美味しかったです!なんだかんだ言っても『収穫の秋』『食欲の秋』ですね。でも食べ過ぎると身体が重たくなってしまいます。そうしたら『スポーツの秋』。涼しくなってきたので身体を動かすのもいいでしょう。紅葉を見たり美味しいものを食べにドライブもいいなあ。何をするにも良い季節。身近な所でコロナ陽性と聞くことが多くなっています。マスクの着用が個人の判断となったり、制限されていたことが緩和されたのも原因だと思っています。コロナがなくなつたわけではないので、ひとりひとりが予防等をして気を付けないといけない。10月はハロウィン。カボチャも時期ですし、ローフにもハロウィンにちなんだパンが並んだりします。メンバーさんたちが可愛い被り物をしているかもしれませんよ。ご来店お待ちしています。



飲料1本につき10円を社会貢献プロジェクトにご寄付いただく、自動販売機です。これまでに、全国で8,000台以上が設置され、1本10円のご寄付は累計で18億円におよびます。皆さまからいただきましたご寄付は、間接費には使わず100%全額を「子ども第三の居場所」「難病児支援」「日本財団夢の奨学金」「災害復興支援特別基金」「HEROs」「様々な社会貢献」に活用いたします。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」にて実施されている「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。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	
・応援してください	
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。	



8月に開催された「THE WORLD」A place where "No Concept" is allowed 展(東京都)では、たくさんのお客様にご鑑賞いただきありがとうございました。プレーメンから出品した作品の多くが、お客様の元へ旅立ちアーティストも大変喜んでます。また、現在も会期中の「どさんこ力(栃木県)」でも嬉しい反響をいただいております。



ります。先日、一部の雑貨を補充させていただき、たくさんのお客様に喜んでいただいております。アーティストもコロナ禍で沈んでいた気持ちに光が差し、意欲的に新しい作品、新しい表現を取り入れ新作を生み出しています。さて、「その新作等はどこで見れるのか？」については、現在、11月に2カ所でお披露目を予定しております。1つ目は、11月5日(日)に保護猫有志きたみねこ様主催の「保護猫譲渡会(北見)」にて展示販売として出品させていただきます。2つ目は、11月中旬から「札幌文化交流センター SCARTS(札幌)」にて展示販売されます。少しずつけど急速に4年前の活動状況に戻り始めています。対応に四苦八苦しておりますが、ワクワクが止まりません。