

# TOMUTE MAGAZIN

<https://tomutenomori.or.jp>

2026 YEAR  
MARCH & APRIL  
No. 240



今年度も最終月になりました。日頃より、とむての森の活動に応援をいただき誠にありがとうございます。本年度も、多くの皆さまのご支援とご協力により、障がいのある方々への福祉サービスを無事に継続することができました。日々の活動の中で、利用者の皆さまの笑顔や成長などに触れ、さまざまな報告

を伺うたびに、スタッフ一同も大きな励ましをいただいております。また、地域の皆さまやボランティアの皆さま、そして協力者の方々から寄せられた温かいご支援やご厚志など、とむての森の歩みに欠かせない力となっています。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。新年度も、誰もが

安心して暮らせる地域の実現を目指し、スタッフ一同、より一層努力してまいります。今後とも変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特定非営利活動法人とむての森  
代表理事 平賀 貴幸

## 第4回 のびのび お茶会



2月12日木曜日夕方、とむての森ののびのび1号館食堂にてお茶会が開かれました。今回はお茶会といつつ、夕食として焼きそばを作り、皆でホットプレートを囲みました。今回はのびのび1号館の入居者さんを中心に、スタッフも数名参加。にぎやかな会となりました。現在は不定期開催ですが、交流や困り事相談などのよい機会となるため、今後は定期開催を目指していく予定です。

文：豊崎泰輔



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、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

(2025/12/16～2026/02/15 現在)

### ●西川涼太 様

・トイレトペーパー、ティッシュペーパー、アルミ缶

### ●瀬口春華 様

・トイレトペーパー、ティッシュペーパー、アルミ缶

### ●ときわホルモン 様

・トイレトペーパー、台所洗剤

### ●乾夏樹 様

・トイレトペーパー、ティッシュペーパー

### ●宮林幸子 様

・ティッシュペーパー、サラダ油

### ●千葉真弘 様

・ウエス用タオル

### ●木間靖史 様

・花ギフト

### ●マルハン 様

・お菓子

### ●成田紹人 様

・アルミ缶、タオル

### ●馬淵由美 様

・クリスマスケーキ

### ●小椋逸 様

・お餅

### ●加川晶子 様

・雑誌

### ●上村裕子 様

・ブルーレイディスク

NPO法人 **とむての森** 2025年度(令和7年度) 会員ご登録者様  
令和8年2月15日時点

### ●荒谷久枝 様

・会員(議決権なし/寄付金あり)

## MARUHAN

たくさんの  
ありがとうを  
伝えたい

I Want To Say  
A Lot Of  
THANKS

毎回、定期的にお菓子の寄贈をしてくださっているマルハン北見店・端野店様が、ひな祭りを前に、たくさんのお菓子を届けてくださいました。3月3日に行われた「ひなまつり」当日には、頂いたお菓子を利用者さんが笑顔で自宅に持ち帰りました。マルハン端野店・北見店のスタッフの皆様、いつもたくさんのお菓子の寄贈をありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

事務局長 文：弓山祐子





# 冒険

Adventure

先日のある移動支援のことです。いつものように買い物などの用事を済ませて帰ります。しかし、この日はいつもと様子が違いました。たいていの場合は利用者さんを法人車でご自宅まで送っていきそこで終了となるのですが、今回は JR 石北本線を使って帰るとのこと。私が移動支援担当者となり初めてのことで、利用者さんからその相談を受けてから時刻表や料金を調べ、ご家族と情報共有を行った上で当日を迎えました。

さて、当日は北見駅を出発する際にホームで見送ってほしいとの希望だったので、ホーム入場券を購入してお見送りをしました。夕方の時間、外は寒く、他の乗客の方々は早くに車両の中へ。ホームには我々のみが残り、発車の時刻になるまで記念撮影などして待ちました。今回、利用者さんには移動支援の選択肢が増えて喜んでいただけました。支援員もいい経験になりました。ありがとうございます。

移動支援事業所「とろっこ」文：豊嶋泰輔

# オススメは全部

All recommendations



ベーカリーカフェ LOAF 文：戸井田修一

## おもしろき ことも無き世を おもしろく

そんな風には言わないですが、日々の事柄も自分の捉え方や受け止め方次第でおもしろくなると思います。下の句もあるようですが、そっちはあまり知られていません。おかげさまで今年度のローフは外販先が増えたり注文も多く、特にパン工場は常に忙しくしています。すてっぷのメンバーさん達も以前に比べ作業ペースが上がっていて、仕込みなどでは成形や食材切り、小分けなど、それぞれ得意な分野で作業をしています。お客様に「おすすめはありますか？」と聞かれることがあると、その日限定の物だったり人気の商品をオススメするのですが、ローフに来たら「とりあえずコレを買って下さい！」といった名物みたいなものが欲しいなと思ったりもします。流行り物があり好きではないこともあったり、毎日食いたい（食べられる）物と考えるとなかなか難しいなと・・・一通り食べてみて好みのものを探してもらえたらいいな。なんて思っています。



毎日食たいご飯をイメージして作っているお弁当はちょっと疲れた時なんかには実家やおばあちゃんが作っていたご飯を「懐かしいな」と食べたくなるあの感覚。丁寧に煮たり焼いたり、揚げ物は少しだけ。メインの他にちょっとずつ副菜があると嬉しい。人によって想像するものは違うかもしれませんが、そんな少し懐かしい感じの手作り弁当がお昼時に並んでいます。おすすめ商品作りは・・・できたらいいな（笑）



## 一年の振り返り

Year in Review

年度末ということで今年度の振り返りの時期がやってきました。パン工場やキッチンでは、有難いことに1年を通してたくさんのパンのご注文やシフォンケーキ類、オードブル等のご注文を頂き、仕込み作業などでメンバーさん方も忙しい日々を過ごされていたかと思えます。（スタッフも息切れしながらメンバーさんの力を借りて日々を乗り切っています！笑）JA 農機作業の施設外作業では、夏季期間に続いて12月の寒い時期にも玉ねぎ

ぎやかぼちの選別・梱包作業を実施しました。（極寒の中、身体中にカイロを敷き詰めてよく頑張ってくれました…！）長い間一緒にお仕事を切磋琢磨してきた仲間の中にはそれぞれの理由から『すてっぷ』を退所された方も数名おられ、寂しさが溢れた1年でした。（またどこかで会えることを願っています。）イベントも例年通りに実施しましたが、毎回たくさんのメンバーさんに参加して頂き、「楽しかった、また行きたい！」の声

を聞くと嬉しいものがありますね（^^）さて、遅ればせながら、年末の焼肉ウエスタンバイキングの様子を少し…今回は「そんなあったんだ！！」という食べ物がありました。Kさんから始まり、それを見たNさん、Mさん、Sさんもその食べ物をサンタ髭のようにフワフワさせながら食べており、周りは大爆笑。その食べ物の正体は…“わたあめ”でした＼(^o^)/

就労支援事業所「すてっぷ」文：荒野晴日





## 冬の作業を手際よく進める こんねの仲間たち

KONNE'S members efficiently tackling winter tasks  
みんなの畑 こんね 文：佐々木恵



寒さが厳しい日が続く、最高気温が常にマイナスになる真冬日1、2月はやはり寒いものです。毎年のことと分かっていて、かなり着込んで防寒するけれども、雪は冷たく、冬に吹く風は体の芯から堪えます。今冬は12月から朝の気温が-20℃前後まで下がり、例年よりもより極寒に感じます。そして一気に降る雪の量が尋常じゃない。この地域は12月を境に降雪日は減っていますが、他地域ではドカ雪の嵐。ニュースで目にする度に眉間に皺をつくっています。氷で固まった歩道は凸凹状態が多く、慎重に歩かないと簡単に転んでしまいます。打ちどころが悪ければ骨折といった大きな怪我につながるほど歩く道は凶器となっています。そんな中でもこんねの仲間たちは元気にウォーキングに出かけます。もちろん、あまりにも凶器が鋭い場合は、比較的 안전한運動公園まで移動してから歩いています。息を思いっきり吸うと鼻の中がくっつくのではないかとと思うほどキンキンな空気が入ってきますが、その空気がとても澄んでいて美味しく感じるところは冬の醍醐味ですな、はい。作業としては豆取りがメインとなるので、事業所の庭に設置したハウスの中や室内でそれぞれ取り組んでいます。毎年行っているこの作業はとても地味ですが、「鞘から豆を取り出す」といった繰り返す動作が好きな仲間も多く、年々集中力が伸びていると感じます。終わりのタイマーが鳴っても切りの良いところまで続けたり、余暇活動の日でも自分から積極的に豆取り作業をしたりと、やはり好きな作業のようでペース良くこなしてくれます。今年も4月頃から畑作業が始まる予定です。

もうその頃には豆取りは終了し、土と向き合っていると思いますが、自然と触れ合いながら今年も皆で楽しく活動していきたいと思います。



さて、皆さんは飲食店でメニューを選ぶ時、どのように決めますか？まず、お店によるメニュー表等にもよりますが、今月や本日のおすすり、限定品の張り紙があったり、札が順番にかかっていたり、メニュー表はもちろん、ジャンルごとに一括写真で選ぶものも、タッチパネルもこのパターンの一つかと。でも、ビュッフェスタイルだと色々種類が多すぎて、満腹近くになってからコレもあったんだー、もうお腹に入らない、なんて経験もあるはず。まあ、普段そんなに何でも選べる店に行く機会は少ないし市内になら何を食べに行こうかで、店を決めていますかね。これ食べるならこの店と決まっているのか、2、3店候補があるのか、初めて行く店ではどのように決定していくのか、それぞれ楽しんで迷ったりしていますか？私？取り敢えず生ビールを飲んでから考えています。よし、短く本題に入ります。とむての森では今年度途中より給食から外注の配食に変わりました。主菜、副菜は種類が増えてそれぞれが食べやすくなっている為か、全体的に早く完食となった利用者さんが増えました。中には体重が落ちてきた方がいたり居なかったり。雪が解けて活動が活発になってきたら更に期待が大きく膨らむ2/13金曜日・・・。

生活支援事業所「ほっぴ」文：浅野正樹

飲んで Drink  
歩いて Walk  
食事して Eat



## 冬と春の間

Between winter and spring



ホームヘルプサービス事業所「どんぐり」文：鹿野杏介

ついこの間正月だと思っていたら、もう三月ですね。北見はまだまだ冬で雪もたっぷり残っていますが、少しは暖かくなってきました。昔はサクサク歩いていた雪の上、足が妙に沈み込みます。身体が重いほど足跡は深くなる。愛が強いほど傷も深くなる。どうも、体重と愛が重い鹿野です。さてはて、どんぐりのお話です。どんぐりでは年末に「たい焼き」を買いに行き、年始に「獅子舞」が来ています。頭をがっぴりかじられています。2月には節分の豆まきしています。どんぐりズはみな礼儀正しいので、豆を撒くと言っても、食べ物をぶん投げたりしないので撒きません。鬼の面をつけて静かにナッツを食べています。三月には、イースターのイベントを行う予定です。さて、今回の挨拶は、映画の名台詞のパロディです。小説はあいかわらずネタ切れなのでやめました(笑) なんの映画でしょう？ヒントは、トトです。答えは次号にて！先々月号の答えは、ジム・キャリー主演の「トゥルーマン・ショー」でした！なんの事かわからない人は先々月号を見てね！



写真提供：麗水さん

## 無事終了

Completed successfully

studio BREMEN 文：伊藤栄一

寄付のおねがい  
アトリエで鉛筆(B~B4)が不足しています。ご家庭で不要のものがありましたらご寄付をお願いします。(HBは不要です)

1月28日(水)から2月2日(月)までの間、北見NHK放送局にて9年ぶりの地元での展示会を開催しました。ご来場いただいた多くのお客様と在廊ボランティアをしていただいた保護者のみなさまに、この場を借りて御礼申し上げます。今回は不運にも衆議院選挙と重なってしまい、メディアの力を得ることができず9年前よりも来場者は少なくなってしまいました。それでも今回は、アーティストはもちろんのこと保護者のみなさまや知人、ご友人の方々の笑顔溢れる展示会だった印象です。アーティストは日中活動の合間に来場し、自分の作品の前で記念撮影。他メンバーの作品に目もくれず、終始自分の作品が一番だと全員が力説していたところは設立当初から何も変わっておらず、思わず微笑んでしまいました。次は何処の展示になるかはまだお知らせできませんが、展示のチャンスを逃さぬようこれからも精進していただきたいと思います。





### 今年度を振り返り、 新年度に向けて

Reflecting on this fiscal year and  
looking ahead to the new fiscal year

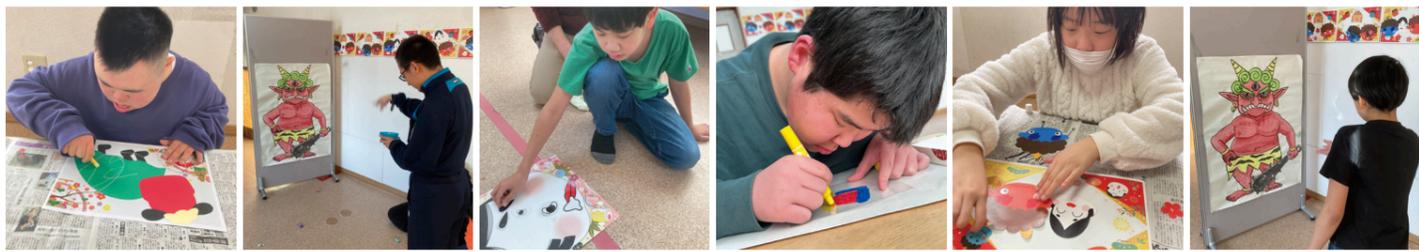
放課後等デイサービス事業所「のーむ」 文：山川圭一



来月からは新年度になりますね。なので今時期、卒業・入学シーズンの方は色々準備で慌ただしい日々を送っているかと思えます。そんな私も4月から長女が小1になるので同様の日々を送っています(笑)そして3月は契約更新時期でもあります。保護者のみなさんには、子どもたちの様子や新年度の目標など、個別支援計画もいっしょに行いますのでご協力をお願いいたします。さて今年度を振り返り「のーむ」を利用していただいた子たちは、大きな事故もなくみんな楽しく過ごすことが出来たと思えます。色々な活動や遊びを通して、出来る事が増えたり、達成感を味わえる事でさらに難しい事にチャレンジする場面が多くなりました。1年でした。思い返せば、「身体を動かそう」で燃焼系ダンスばかりしていたような(笑)この時期は、卒業や進学、進級に向けて不安な気持ちになりやすい子もいるので、その点に配慮しながら見守っていこうと思います。体調変化には十分に気をつけていただき、新年度もよろしくお祈り致します。

### おねがい

ご利用に関しましてお渡しした予定表から、下校・送迎時間やお休みのなどの変更等がありましたら、必ずご連絡をいただけますようお願い申し上げます。また「お買い物へ行こう」の活動の際にはお金を持たせて頂きますようにお願い致します。



### 卒業は 楽しみと寂しさが 交差する刻 ...のはず。

Graduation is  
a moment where excitement  
and sadness intertwine... or so it should be.

放課後等デイサービス事業所「ぼっくる」文：田中麻樹

3月は卒業の季節であり、楽しい思い出と寂しい気持ちが入り混じる不思議な時期です。新しいステージへの期待に胸を膨らませている一方で、長い時間を過ごしてきたお友達やスタッフと別れる寂しさを感じるはず!なのですが…「ぼっくる」は少し違います。それは「ぼっくる」の卒業生と後輩のやり取りで感じます。後輩達は「〇〇さん、次会うのは夏休みだね。お仕事(又、進学先の勉強)頑張るね。」というエールを送り、先輩方は「次は夏か〜休みが取れたらスタッフに連絡するね。あまりスタッフにワガママ言わないだよ。〇〇くん(又は〇〇さん)も勉強頑張るね。」というやり取りをしているからです。きっと「とむてを卒業しても仲間だよ。」卒業しても、とむての森との繋がりは切れないよ。」という意味での会話だと思いますが、「何か違う気がする」と毎年不思議な気持ちになる「ぼっくる」あるあるの1コマです。 ※なお、後輩たちは、とむてを卒業した歴代のOBやOGの方々が長期休暇に合わせて毎年遊びに来てくれているので、「特に寂しくない!むしろ楽しみ!!」との事です。

### 1年間の インターン 無事修了



### 節分に雪遊び! 冬のイベント満喫!

Snow Play on Setsubun!  
Enjoy Winter Events to the Fullest!

放課後等デイサービス事業所「にんぐる」文：小栗直基

季節を感じられる活動として、節分と雪遊びを行いました。節分では、鬼の登場に少し驚いている子もいましたが、ほとんどの子どもたちは気合十分!元気いっぱい!に豆を鬼に向かって投げ、楽しそうに参加してくれました。笑い声もたくさん聞こえ、にぎやかで明るい雰囲気の中で行うことができました。また、別の日には雪遊びも楽しみました。車で美芳公園まで移動し、到着して外に降りた瞬間、子どもたちは大喜び!!雪を見るだけでワクワクが止まらない様子でした。おもちゃのスコップを使って雪を掘って遊ぶ子や、坂を走っ

て登りながら体を動かす子もいました。その中でも、特に人気だったのがソリ遊びです。順番を守りながら何人も繰り返し滑り、「もう一回!」と満面の笑顔を見せてくれました。今回は遊ぶ時間が少し短かったこともあり、帰る時間になるとまだ遊びたかった子が多く、名残惜しそうにする姿がとても印象的でした。もうすぐ雪も融け、春へと季節が移り変わっていきますが、今後もその時期ならではの遊びを取り入れながら、子どもたちが楽しく過ごせる活動を行っていきなりたいと思います。

