

2026
JANUARY & FEBRUARY
No. 239

TOMUTE MAGAZIN

<https://tomutenomori.or.jp>

studio BREMEN 文：伊藤栄一



MARUHAN

昨年の12月19日、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、クリスマス前に、たくさんのお菓子を届けてくださいました。12月25日に行われたクリスマス会当日には、頂いたたくさんのお菓子を、みんな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、そしてお客様、昨年はたくさんのお菓子の寄贈をありがとうございました。いつもいつも助かっています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

事務局長 文：弓山祐子



事務局長 文：弓山祐子

昨年の12月18日、北見市社会福祉協議会様を通して、コカ・コーラ様より、ペットボトルの寄贈をいただきました。毎年必ずお声掛けをいただきありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

たくさんの
ありがとうを
伝えたい

I Want To Say
A Lot Of
THANKS

(2025/10/16～12/15 現在)

●西川涼太 様

・トイレットペーパー、アルミ缶、ティッシュペーパー

●瀬口春華 様

・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、アルミ缶

●シバヤマ電器 様

・コーヒーセット

●清尾雅人 様

・玉ねぎ

●木間靖史 様

・かぼちゃ

●三輪久美子 様

・アルミ缶

●乾夏樹 様

・トイレットペーパー、ティッシュペーパー

●後藤俊一 様

・ファイル

●辻秀基 様

・ホットプレート

●マルハン 様

・お菓子

●ときわホルモン 様

・トイレットペーパー、台所用洗剤

●宮林幸子 様

・ウエス

●三田昭二税理士事務所 様

・みかん

●嶋中勢津子 様

・トイレットペーパー

●増田真由美 様

・会員（議決権なし / 寄付金あり）

●巡俊昭 様

・正会員

●轡田真治 様

・賛助会員

●（有）巡総合保険事務所 様

・賛助会員

新年を迎えました。昨年も NPO 法人とむての森の活動に対してご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年来、インフルエンザをはじめとする感染症が流行し、当法人のスタッフやサービスをご利用くださる皆さまの生活にも影響が及んでおります。こうした状況を踏まえ、当法人としても手指消毒やマスクの着用、手洗いやうがいの徹底など「凡事徹底」を丁寧に進めて行きたいと思いますので、引き続きのご理解とご協力を改めてお願い申し上げます。さて、皆さまもご存知の通り、当法人には昨年から20周年記念事業の一環として、インドネシアのバリ島

から大学生のデウィさんがインターンとして活動してまいりました。その活動もいよいよ1年がたち、1月21日には帰国の途につくこととなります。日本語も十分に話せず、意思の疎通にはスマートフォンの翻訳機能が欠かせなかった頃を思えば、今日では必要な会話についてはほとんど支障がなくなるほど成長しました。本人は帰国後、学校を卒業した後、「再び日本で働きたい。出来ればとむての森で働きたい」と考えているようです。バリ島での大学卒業に加えて日本語検定への合格など、決して低くないハードルが控えていますが、もし可能であれば彼女の想いが叶い、日本とインドネシアの人的・文化的交流の架

け橋になってくれることを願っています。人口減少とそれに伴う働き手不足は、より深刻に地域に影響を及ぼしています。外国人材と日本人とが力を合わせて働くことが出来る共生社会は、障がいのある方も地域の一員として生活し、仕事ができる社会に繋がる事になります。NPO 法人とむての森は、地域での暮らしを支えながら、全ての人に優しい地域社会を目指して活動を続けます。これからも皆様の深いご理解と温かいご支援を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

良い歳になりますように
May you have a wonderful year.

放課後等デイサービス事業所「のーむ」文：山川圭一

あけましておめでとうございます。子ども達が作った年賀状は届きましたか？ 今年度も前年度同様に、皆様に大好評いただいた「アート活動」で年賀状製作をしております。（今回は小貫が担当）「アート活動」週間の11月中旬は市内でインフルが流行り、お休みの子が多く、翌週や翌月にまたぎましたが全員が取り組むことが出来ています。 今年は午（うま）年なのでベースの馬のイラストに水性ペンで色を塗ったり、お正月柄のスタンプにカラフルなインクをつけてポンポンとスタンピングして作っています！活動中は、スタッフの説明をしっかりと聞き、集中して取り組んで頑張っていました。馬のイラストの細かい花柄を、きれいに色分けして塗っている子もいて、個性あふれる作品に仕上がっています☆ さて1月は、冬休み中なので朝からのご利用で長い時間ハウスで過ごされると思い

ます。 活動内容は、書初めや福笑いといった新年っぽいものや、定番の脳トレや工作、身体を動かそう、お誕生日会などを予定しておりますので、体調管理をしっかりと通所して下さいね！ また会報には載せていない活動の様子を、とむての森のInstagramにupしているので、こちらもぜひチェックしてみてください！ということで、今年もよろしくお祈りします (^_^) / ~ ☆

【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お願い致します。



あけましておめでとうございます。旧年中も大変お世話になりました。まだまだ春には程遠い寒さのなかにはありますが、今年も元氣いっぱいみなさんにお逢いできることを心待ちにしています！さて、12月のにんぐるでは毎年恒例のイルミネーションを設置してしました。サンタクロースやトナカイの電飾、雪の結晶の電飾が、にんぐるに通うみなさんがお家へ帰る頃には、暗い足元を照らし、目を楽しませてくれていました。こどもたちは雪や氷で足元が危ういところでも、正しい足を止めて眺めている様子が印象的でした。今年も季節を彩ることができて良かったあとスタッフとしても感じてい

真っ白な冬がやってきた

A pure white winter has arrived.



今年はどんな年！？
What kind of year will this be!?

放課後等デイサービス事業所「ぼっくる」文：田中崇樹

あけましておめでとうございます。今年のお正月はどう過ごしてでしょうか。今年も、自分はゴロゴロと寝正月でお腹に栄養を蓄えていました。（笑） 子ども達はどんなお正月だったかな？と「ぼっくる」の子に聞くと、ほとんどの子ども達は「お年玉もらったよ」「従兄弟のxx君と遊んだよ～」と楽しい思い出を教えてください。しかし、中には残り少ない学生生活を送っている子ども達もあり、「（学生生活）最後の冬休みか～」や、普段は寮生活を送っている子ども達は、「ぼっくるに来るのも残り〇〇日か…」など、何処か哀愁う感じもします。きっと「とむての森」で出来たお友達やスタッフとの時間や活動等での努力が思い出となっていたり、未来への不安と期待があるのかな！？と思っています。毎年見ているはずなのに成長した姿を見るとウルウル…（大きくなったな～昔はよく泣いていたな～としみじみしています。）私は毎年涙もろくなっている気がします。今年も卒業生はもちろん、在校生組も楽しんで成長できる様に、令和8年も頑張っていきますので、よろしくお願いします。



放課後等デイサービス事業所「のーむ」文：山川圭一

今期は12月までJAの委託作業（玉ねぎの選別から梱包、コンテナ作り等）がほぼ毎週のように入り、農業選抜メンバーは張り切って生き生きと作業に向かっていました。悪天候等で急に中止になることもありました。利用者は「こんなに雨ならしょうがないな。いつもの作業頑張るか」と臨機応変に対応しています。作業着や防寒具の準備では、保護者様のご協力をいただき、ありがとうございます。そしてローフやパン工場、パン外販のいつもの作業にあたる利用者さん達も、自分の得意な作業で忙しい日々です。より上手にパンを作るためにスタッフと成型を練習したり、よりきれいに掃除ができるように、汚れが残しやすいところは自分でチェックする習慣をつけ、『きれいにできました！』と自信いっぱいの表情で報告してくれたり・・・ありがたいうちに作業はたくさんありますが、ゆつくり作業がしたい利用者さんにとっては忙しさがプレッシャーになってしまわないよう、スタッフが気を付けなければならないと感じています。「お仕事が楽しい」「自分が必要とされている」と感じてもらえるように試行錯誤しつつ、みんなが笑顔で元気に過ごせる1年にしていきます！

移動支援事業所「ていど」文：田中えみ



それぞれの得意を活かして

By leveraging each person's strengths



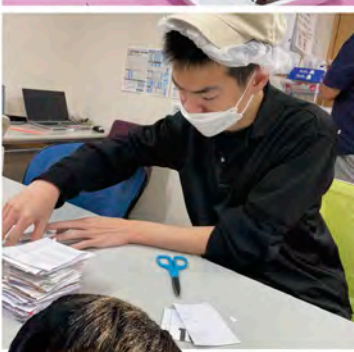
楽しく、明るく。

Enjoyably, Cheerfully.

ベーカリーカフェ LOAF 文：戸井田修一



毎年言っている気がしますが「今年はあつという間だった。」年末に近付いていくにつれて時間の流れが早くなっていったような気がします。クリスマスが無事に終わるかどうか？と不安を感じながら予約の集計をし終わり、この会報を書いているのですが、注文が去年よりは少なくなっていますが、毎年見る名前があることにほっとしています。毎年、大丈夫かなあ？と言いながら準備をしますが、すてっぶの皆さんの成長もあり私が想像しているよりもずっとスムーズに進んで終わったというのを思い出しています。とむての森のスタッフには同年代が数名いますが厄年が終わるので、今年は良い年になるのではないかと密かに期待しています。皆様日々の生活や仕事も大変かもしれませんが、少しでも楽しく明るく過ごしていけるよう新しいことに挑戦できるような年にしたいと思います。



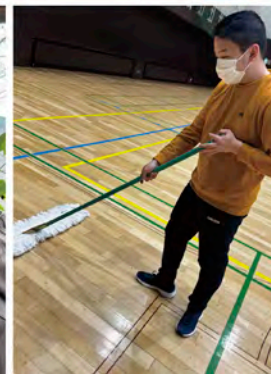
灯

a Light

移動支援事業所「とろっこ」文：豊嶋泰輔

12月、利用者さんに「今年最後の移動支援だね！」と声をかけてもらうと、いよいよ年の瀬という感じで、その年に移動支援で行った先での出来事を話して思い出話に花が咲きました。令和7年の移動支援は遠方に行くことは少なかったのですが、市内のイベントに面白いものがあつたり、他の支援員や利用者さんの情報きつかけで行くことが多々ありました。知らないことがまだまだあるなと実感するところでもありました。新しくお店が開店する情報をいち早く教えてくれる利用者さんもいて、とてもありがたかったです。1月、北見市内の冬の楽しみの一つといえばライトアップで

はないでしょうか。特に小公園の『きたみホワイトイルミネーション』は、映える、スポットです。この冬は令和7年11月28日から令和8年1月31日まで開催予定。過去に移動支援で行ったこともありですが、皆さんスマートフォンのカメラ片手に夢中で撮影していました（時には私も一緒に）。イオンや北見駅前も通るたびにキラキラと輝いており車の中から気になります。他にも、映え、スポットがあればぜひ教えてください。それではこの冬も一緒に楽しんでまいりましょう！





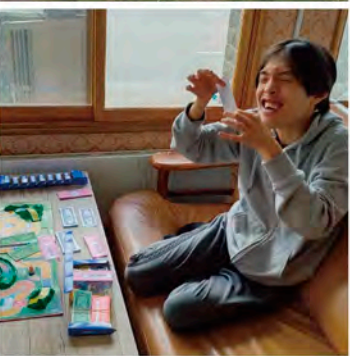
この時期だからこそ出来る事。

Things you can only do at this time of year.

みんなの畑 こんね 文：佐藤千鶴子



日に日に寒さが厳しい季節となりました。最低気温は-20℃近くまで下がり、日中でもマイナスと真冬が続いています。12月上旬には積雪20cmを超え、この時期にしては寒さ厳しく雪も多いようです。今後どうなるのか不安もありますが、温暖化もあって暖かい冬になる予報です。寒さが苦手な私にとっては嬉しい予報ですが、畑のことを考えると冬は寒く雪が多い方が良いのだとか…。あとは自然の力に任せるしかないですね。こんねの畑では、11月に大きな出来事がありました。11月1日いつものようにハウス内の片付けを進めていこうと思い、準備をしていました。でもこの日は朝から大雨、強風注意報がでていて、外での作業が危険だったので室内での作業に変更。午後になるにつれ天候はどんどん悪化し、爆弾低気圧となり台風並みの雨、風となりました。この日1日の降水量は65mmと11月としては観測史上1位、最大瞬間風速は27.4m/sとこれも観測史上1位だったそうです。窓を叩きつける雨の音やビュービューとの風の音は、室内にいても怖さを感じるほどでした。事業所でも塀が傾いたり、車庫のトタンがはがれそうになったりと少なからず被害がありました。天候が落ち着いた2日後、ビニールハウスが気になり畑に確認に行くと、ビニールハウスの鉄骨がぐにゃぐにゃに曲がりビニールも破れて飛ばされた状態になっていたのです。声も出ないくらいの驚きとショックで唖然としてしまったことを今でも鮮明に覚えています。ハウスの中には片付け途中の野菜が沢山あり、支柱ごと折れ曲がり絡みあった状態になり、他にも冬の作業用の大豆も乾燥途中のままだったのですが、全部雨にあたり商品にはならない状態になってしまいました。このままの状態にもして置けないし、いつハウスが倒壊してしまうかわからない状態だったので、いつもお世話になっている農家さんやこんねメンバーの力を借りて、ハウスの解体を行いました。細かなねじを抜いたり、紐をほどいたり、重い鉄骨を運んだり、メンバーも沢山頑張ってくれました。何とか雪が積もる前に片付くことができたのも、農家さんやメンバーの協力があってからです。本当に感謝です。ありがとうございました。今年の畑の予定も立てながら農閑期もメンバーと元気に過ごしたいと思っています。今年もこんねの畑をどうぞよろしくお願いいたします。



新たな気持ちで

With a fresh perspective

生活支援事業所「ほっぷ」文：高橋治仁

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。 昨年の話になってしまいましたが、1年が経つのは早いものです。年月が早く流れると感じてしまうのは、一説によると、日々の生活にあまり変化なく過ごしていると短く感じるそうです。何かイベント(旅行、どこかに遊びに行く等)の予定があり、待ち遠しくしている何かが多いと日々の経過が長く感

じるそうです。「ほっぷ」でも作業等の日中活動も大事ですが、単調になりがちな事があります。作業以外でも利用者さんの様子を見ながら、散歩に出たり公園に行ったりしています。今後も日々の活動以外にイベントを定期的に入れ込み、買い物、カラオケ等々の活動をしていきます。

メリクリハピニューイヤー

Merry Christmas and Happy New Year

ホームヘルプサービス事業所「どんぐり」文：直野吉介

メリークリスマス、そして会えない時の為に、ハプアワングダフルニューイヤー、ハピニューイヤー！会報が隔月になったから、盆と正月とクリスマスが一遍に来ましたね(笑) クリスマスチキン、正月のおせち&お餅、そして正月休み、、、皆さん、財布は軽く、体重は重くなった事でしょう。皆さんは何キロ増えましたか？ さてはて、どんぐりのお話です。どんぐりでは12月にクリスマス会を行いました。12月はずっとツリーも飾っていましたが、誰一人として見ていませんでした(笑) ダイソーの300円の空気を入れて膨らます式ツリーです(笑) 軽いのでたまに飛んでいました。2月には節分の予定です。多分鬼が鬼に直々に豆を撒くスタイルです。もはや内乱です。3月はひな祭り、、、男しかないんですよ(笑) さて、今回の挨拶は、映画の名台詞のパロディです。小説は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、、、ジム・キャリーです。答えは次号にて！