

HOTOHAPI

TEL/FAX : 042-392-1534 Email : hotto.happiness@gmail.com URL : <http://hottohappiness.raindrop.jp/>

編集・発行元 株式会社ほっとはぴねす

東京都東村山市青葉町 2-38-13

ライオンズマンション久米川第 5-407 号室



四国お遍路&出雲の大旅行を楽しんできました！

2017 年 12 月 17 日～22 日。四国八十八ヶ所霊場巡りと出雲に、5 泊 6 日の大旅行に行っていました。晴天に恵まれてありがたく、存分に楽しめました！

1 日目は新神戸でお泊まり。夕方に東京を出発し、夜 9 時に到着。朝早く起きなくて良く、ゆっくり準備をして出られました。せっかくならということで、朝食が有名で人気の「ホテルピエナ神戸」に行きました。すごく広くて豪華なお部屋でゆったり過ごし、種類が多くておいしいビュッフェスタイルで満腹になり、贅沢な宿泊でした。



2 日目からは四国八十八ヶ所巡りを開始。神戸から徳島に入って、第 1 番札所「霊山寺」に行ってきました。お遍路に必要なグッズがそろった売店に立ち寄り、しっかりと参拝をしました。そして、第 2 番札所「極楽寺」、第 3 番札所「金泉寺」、第 88 番札所「大窪寺」、第 6 番札所「安楽寺」、第 5 番札所「地藏寺」、第 4 番札所「大日寺」と回ってきました。お昼ご飯には「手打ちうどんこんせん」でコシのある徳島うどんをいただき、和三盆で有名な岡田製糖所の直売所でおいしい干菓子を購入してきました。その後、「鳴門海月別荘シーサイドホテル鯛丸海月」に向かい、和室のお

部屋でゆったりと過ごしながら、鳴門の名物も食べられました。



3 日目はまず大塚国際美術館に行ってきました。有名な作品をたくさん見て、途中でおやつ休憩を取り、すごくゆっくりしたわけではないのに見終わったらなんと 4 時間！そのあとは香川県に向かい、お遍路の続き、第 78 番札所「郷照寺」、第 77 番札所「道隆寺」、第 76 番札所「金倉寺」の 3 ヶ所を回りました。そして、ちょっと豪華に「こんぴら温泉琴平グランドホテル桜の抄」に宿泊し、すごくいい雰囲気の中で、おいしいものもいっぱい食べて、ゆっくりと温泉にも浸かりました。大満足で優雅な時間を過ごせました。



4 日目は、ホテルからも近いという金比羅芝居の建物を見てから、金刀比羅宮に登ってきました。階段で行けないと思っていましたが、申請することで通行許可をもらえて上まで車で行くことができます。きれいな景色を見て、お参りをし、あの有名で急な階段を少しだけ見下ろして、舟の展示も見ることができました。意外と早く金比羅さんの参拝を終えたので、お遍路に戻り、第 71 番札所「弥谷寺」、



第 72 番札所「曼荼羅寺」、第 73 番札所「出釈迦寺」、第 74 番札所「甲山寺」、第 75 番札所「普通寺」と回ってきました。途中で、「宮川製麺所」でセルフの讃岐うどんを食べ、本場の味も楽しめました。

そして、この日は普通寺にある「いろは会館」という宿坊に泊まりました。季節がらなのか、ほかのお客さんがいなく、なんと貸し切りでした。大浴場にも入れたし、ご飯付きと素泊まりを組み合わせても問題なく気軽に行くことができました。また、初めてのお勤めを体験でき、すごくワクワクした気持ちでありがたいお話とお経をしっかりと聞けました！



5 日目は、朝早くの宿坊体験を終えてから、次の目的地点へ出発。おいしいと教えてもらった、かたパンが有名な「熊岡菓子店」とあんパンが有名な「三村のパン」に立ち寄りおやつを買って、出雲に向かいました。「足立美術館」ではきれいな庭園をのんびりと眺めることができました。隣に



あった「安来節演芸館」をのぞき、「松江城」にも行くことができました。

そして、「島根県立美術館」のオープンスペースから宍道湖のきれいな夕日も眺めてきました。残念ながら雲が多くて水平線に沈んでいくのは見れませんでした。すぐ上の雲に隠れるところや夕焼け空にうっとりしちゃいました。その後、ファミレスでご飯を食べ、出雲大社の参道の中にある「ファミリーロッジ旅籠屋・出雲大社店」に向かいました。



6 日目は「出雲大社」に行ってきました。あの大きなしめ縄も見れたし、因幡の白兔や大国主命について知識を得ることができ、縁結びを願ってしっかりと参拝もできました！最初の鳥居から本殿にも神楽殿にも車いすのまま歩いて行けたのにもびっくりでしたし、すごくうれしかったです。オリジナルの御朱印帳を買って、御朱印を書いてもらえたのもいい思い出です。また、朝早かったのですが開店していた「手打そばいとう」で名物の出雲そばも食べられました。



旅行には付きもののハプニングや予定変更ももちろんありましたが、とにかくめちゃくちゃ楽しかったです。2017 年の締めくくりには豪華すぎなくらい、初めてのことでだらけの濃くて欲張った大満足の時間を過ごせ、お遍路も観光もしっかりと満喫できました！

(2018 年 3 月 8 日作成)

割烹料理屋「味あら井」で大人な食事！

2017 年 12 月 30 日に、大分県中津市にある九州割烹料理屋「味あら井」で贅沢な食事をいただきました。私は全く知りませんでしたが、なかなか予約が取れないという、有名で人気のお店らしいです。



お店はすごく狭い雰囲気ですが、駐車場もあり、スロープもしっかりとありました。入り口を入ると、右がカウンター席、左はお座敷になっています。車いすのままで行けるのはカウンター席。6 人座れば満席になる広さですが、一番手前の入り口側の席に案内され座っても人が後ろを通れたので安心しました。

カウンター席だったので、料理している風景も見られ、大将との会話もしながら、おいしい料理を食べられました。少しだけ私の情報も伝えていたおかげで、料理への配慮もたくさんしてもらえてありがたかったです。

そして、料理はおしゃれな日本料理。和の要素たっぷりののに洋の要素もある創作料理でした。九州のおいしい素材を使った、きれいで上品で贅沢なお料理を味わえました。当日のメニューは、大根の煮物、たいの和風カルパッチョ、お造り盛り合わせ、大トロのあぶり、白子の茶碗蒸し、太刀魚の塩焼きとタコ、豊後牛のたたき、ふぐの白子の天ぷら、

里芋団子とにんじんのすり流し、クエのお鍋、ちりめんじゃこご飯とおみそ汁、バニラアイスクリームと抹茶ムース。



中でもふぐの白子の天ぷらとにんじんのすり流しはすごくおいしかったと印象に残っています。たらじゃない白子は初めてでびっくりでしたが、不思議な食感とクリーミーさが味わえました。にんじんのすり流しは生クリームとかは使っていないのになめらかでコクがあって驚きました。すごくおいしかったし、私もこれから研究してみたいと思いました。

どれもすごく手が込んであって、新鮮な食材を使ってるっていうのも伝わってきました。カウンターでの食事は贅沢で特別な雰囲気を楽しめましたし、おいしい豪華な料理ばかりで大満足でした。



(2018 年 3 月 19 日作成)

盛り上がった「冬スポーツ祭典」。

2018 年 2 月 8 日～25 日に行われた平昌オリンピック、3 月 9 日～18 日に行われた平昌パラリンピック。みなさんも応援しながら盛り上がっていましたか？私は精いっぱいリアルタイムでテレビにしがみつながら楽しみました。

いろいろな競技で多くの日本選手の活躍を見られてとてもうれしかったです。たくさんさんのメダルを獲得できたことについてもすごいなと感じました。惜しくもメダルにはつながらなかったものもありましたが、それぞれのベストを尽くして挑んだ姿は輝いて見えました。普段にはない独特の空気感や緊張感はこちらまで伝わってきました。頑張っている姿、喜んでる姿、涙している姿、次に向かってる姿……。すべての方から勇気をもらったり、感動させてもらったり、背中を押してもらったりしました。私自身も何事にも頑張って取り組んでいこうと改めて思うことができました。

選手のみなさん、チームのみなさん、本当にお疲れ様でした。そして、ありがとうございます。ゆっくりと休んで、これから先も頑張ってください。

ただ一点。視聴率が取れないのかもしれませんが、どうしてパラリンピックの放送は少ないのでしょうか。オリンピックと同じようにもっともっと中継してほしいと願っています。

(2018 年 3 月 23 日作成)

気ままな一人旅もいいですね！

学生時代は一人での行動もありましたが、電動車いすの操作や体勢の維持の不安からなかなか一人で外出することがなくなってきました。でも、スイッチ操作で運転ができるようになったことと、介助者への気を使うことを考えて、新たな大冒険に出かけることにしました。

普段パソコンをしている一人の時間に、一人でお花見に行ってきました！立ち止まりたいときにじっくりと桜を眺めることができ、私のペースでゆっくりと歩き回ることでできる楽しさを久しぶりに感じました。ただ何かあったときの連絡や首や手の都合で知らない人に声をかけなければならぬという不安もありましたが、今回は何事もなく無事に終えることができ、自分でもほっとしています。

遠くへ行く勇気はまだありませんが、近場であれば同じような冒険ができるという自信にもつながりました。不安や心配事は付き物ですが、挑戦する大切さや気持ちは今までとは違う楽しめ方ができると感じています。生まれ育った地域散策に行きたいという気持ちが強くなりました。大げさではありませんが、一人旅の魅力を再発見できました。

(2018 年 4 月 18 日作成)

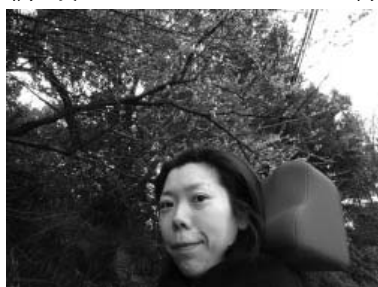
梅&桜お花見に行きました！

花を見ることは好きなのにここ数年お花見というものに行っていないで、久しぶりに楽しんできました。

3 月初めには初めて梅を見に行きました。梅の時期は寒いからということでも小さいときから行った記憶がなかったもので、すごく新鮮な気持ちで眺めることができました。白やピンク、透明がかった黄色の花できれいでした。

そして、今年も開花が早かった桜のお花見には 3 月終わりに行ってき

ました。薄いピンクの桜がどこも満開で、ゆったりと散歩ができました。春を満喫でき、大満足な時間を過ごせました。季節をしっかりと感じられるので、もっと花を大切に楽しみたいと改めて思っているところです。



(2018 年 4 月 9 日作成)

介助者募集中！

東村山市で自立生活（地域生活）をしている障害者の生活をサポートしてくれる介助者を募集しています。

○介助内容

掃除や洗濯などの家事援助・食事や入浴、トイレなどの身体介護・通院・買い物・旅行など。

○資格

介護職員初任者研修、介護福祉士等の資格所有者。

*未資格・未経験者でもご相談ください。

○希望人材

- ・20 代・30 代・40 代の方。
- ・やる気のある方、努力を怠らない方、想像力・創造力豊かな方など。
- ・1 年以上勤務出来る方、定期で働ける方
- ・土日や夜勤も仕事出来る方
- ・臨機応変に緊急時の対応もしていただける方

雇用形態：アルバイト・パート

時給：1200 円～1,625 円（交通費あり）

*研修期間は時給 960 円（短縮有）

勤務時間：① 21:00～翌 9:00

② 9:00～19:00

③ 18:00～22:00

*上記時間の中で、1 日 1 時間～、週 1 日～OK

*その他の時間もご相談に応じます。

雇用形態：常勤介護職員

月給：17 万円～

勤務時間：週 40 時間

社会保険等完備、通勤手当等、各種手当あり

編集後記

ここ数週間だけがや病気の話題が多く飛び交っています。中でもヘルパーさんが交通事故にあったというのはすごくショックでした。身近にも起こり得るのだと実感しています。

ただ一つ言えることが「生きていて良かった」ということ。話をし現実を受け入れられたと同時に、本人ではないのに一人で涙していました。もちろん大変なことではありますが、何よりも安心しました。

そして、命の大切さが心に染み渡ります。仕事ができるということ、つらいことがあるということ、楽しみができるということ……。どんなことも生きているからこそのこと。そんなことを感じながら日々過ごしています。

自分一人だけの注意だけで防げることではないのは分かっていますが、いろんなことに気をつけながら生活していきましょう。健康はやっぱりいいですね！