

# 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



## アクアパーク品川で癒されてきました！

ゴールデンウィーク初日である 2018 年 4 月 28 日にマクセルアクアパーク品川に行ってきました。都心にある水族館で、イルカショーが魅力的ということで、長年行きたいと考えていました。数年前に光や音との融合を楽しめるリニューアルのニュースを見てその気持ちはどんどん強くなっていったんです。今回やっと行ってきました！

品川プリンスホテル内にある水族館ということで、比較的小さな水族館としていました。海の生き物の展示をじっくりと見学。流行りの音や光・映像などを組み合わせた仕掛けもあり、楽しく見て回ることができます。熱帯魚やクラゲはすごくきれいでお気に入りです！

そして、一番のお目当てはドルフィンパフォーマンス。イルカやクジラの迫力満点のパフォーマンスにはとても引き込まれました。かわいさはもちろん、精度の高い技をたくさん見せてもらえてびっくりしたと同時に、とても楽しめて大満足でした。

日常を忘れるほどとても癒されて満喫することができました。海の中の優雅さを感じ、大好きなイルカを見れてうれしかったです。リラックス効果抜群でしたよ！



(2018年5月17日作成)

### 小学校の担任の先生と再会！

小学生時代の友達と久々に遊ぼうとなったときに、なんと当時の担任の先生も一緒に来るようになりました。

小学校を卒業して以来、全く会っていなかったのですが、なんと18年ぶり！私も先生もお互いに年を取ったので、どんなふうに変わっているのかすごく楽しみです。と同時に、何をどう話していいかわからずに緊張もしていました。（友達を通じてメールのやり取りはごくたまにしていますが…。）

そして当日、本当に再会できたとき、すごくうれしくて言葉になりませんでした。先生も変わらず当時のまま。自分でもびっくりするぐらい、小学校時代の思い出があつという間に思い返されて、すごく懐かしい気分になりました。そんなに長い時間会うことができませんでした。たくさん話せて喜びました。18年ぶりとは感じられないぐらい、先生と児童との関係にタイムスリップできてよかったです！

「また会おう」という言葉に期待しています。今度は話すことをしっかりと準備して、冷静な気持ちにしておこうと思っています。クラスみんなでお会いするとよりうれしいですね。

(2018年5月25日作成)

## ディズニー旅行を満喫！

ゴールデンウィークの平日とはいえ真ただ中である 2018 年 5 月 1 日～3 日にディズニー旅行に行ってきました。恒例行事になってきた感じでうれしかったです。

今回の拠点は東京ディズニーセレブレーションホテル ディスカバー。新しいディズニーホテルで、比較的小さなバリュータイプという注目を浴びていて、ずっと気になっていたのので、選びました。少し小さめではありますが 4 人で利用できる部屋があり、シャトルバスに乗ってパークにも行け、簡単な朝食バイキングのレストランもあって、とても便利でディズニー感を味わえるホテルでよかったです。





## お遍路もしっかり、高知としまなみ街道の観光も満喫！

2018年5月29日～6月1日に第2弾の四国巡りに行ってきました。梅雨入りしてしまったため不安はありましたが、比較的天気恵まれていた環境の中、四国お遍路も、高知県やしまなみ海道の観光もしっかりと楽しみました。



1日目は大分県別府から愛媛県八幡浜までのフェリー体験がメイン。少しでも運転が楽なように夜中の便で出発し約3時間。すぐく乗りやすくてきれいな船中でぐっすり寝て、到着後は近くの道の駅で車内仮眠。今までにない体験をしながらのスタートでした。

そして、愛媛を横断し、2日目と3日目は高知県を大いに楽しみました。少し小雨が降っていましたが、自然たっぷりの四万十川を見ながら、最初の目的地である四国札所第37番「岩本寺」に向かい、今回の旅の成功も祈ってしっかりと参拝。そのあとも36番「青龍寺」、35番「清瀧寺」、34番「種間寺」、33番「雪隠寺」、32番「禅師峰寺」、31番「竹林寺」、30番「善楽寺」、29番「国分寺」、28番「大日寺」と回って来ることができました。比較的近くにあり思った以上の達成感も味わえました。

多くの道の駅で休憩をしたり、途中にあった福祉協議会でトイレを借りたり、あらゆる方にお世話になりました。

高知県の観光はというと、高知駅にある三志士像やはりまや橋を見て、桂浜、龍馬記念館、よさこい交流館、歴史博物館、高知城をゆっくりと見学しました。のんびりと名所を回ることができてうれしかったです。

また、土佐料理もたくさんいただきました。町の格式ある料理屋さんや、有名なひろめ市場、商店街にあるカフェなど。高知で有名なカツオのたたきはもちろん、クジラやうつぼ、アイスクリンなどもしっかりと味わいました。おいしくて珍しいものをたくさん食べられて大満足です。

今回はリッチモンドホテル高知の朝食付きプランで2泊とも予約を取り、荷物を置いたまま拠点にできました。おいしいご飯と、広くてきれいなお部屋で快適でした。

4日目はしまなみ海道にある、亀老山展望台、よしうみバラ公園、ドルフィンファームをゆっくり楽しみました。いい天気で暑かったけど、きれいな海と山の景色もたくさん見られました。そして、福山から新幹線に乗り、無事に帰宅。



今まであまりなじみのない場所を実際に楽しめて、少し夢のような時間を過ごすことができた気がします。満足感の高い、欲張りが通った旅行を満喫できました。

(2018年7月22日作成)

バランスを保つのが大変ですね。

ずっと使っていたコルセットでは体幹も首も安定感がなくなってきたので、コルセットを作り直しました。じっくりと向き合いながら体と折り合いがつくものを作製。安定した体勢でいいなと思いつつ、うれしく使い始めました。ただ使ってみるとなんだかんだ問題点が出てきます。

しっかりと固定するために結構きつく締め上げる感じ。出ている骨や曲がっている部分への食い込みなど負担がかかっているのは感じていました。使い始めて1週間、いつもとは違う痛みが襲われ確認すると、なんと水ぶくれができてしまいました。今までにない変化と事件でただただ驚きです。

そして、早く治すためには圧迫せずに過ごすべきとのこと。なんと横になったままの生活が始まりました。座ると痛くなる場所は解放されますが、横になれば尾てい骨や同じ体勢である頭や足などに負担が…。普段の座ったり横になったりする時間の大切さ、体位交換の大事さを改めて実感。初めての辛く大変な体験でしたが、いい勉強になりました。

水ぶくれが完治するまでは約1カ月。それ以上にほかの後遺症が残ったまま。ただ重症な床ずれにつながらなくてよかったと思っています。バランスの取れた生活を送れるありがたさを知り、これからより気をつけようと思う出来事になりました。

(2018年7月28日作成)

# 第 5 回秩父礼所巡り決行！そして完結！

天気が良くすごく暑かった、2018 年 7 月 2 日～3 日に第 5 回秩父礼所巡りに行ってきました。優雅にお泊りして、最後のお遍路を楽しみました。

恒例の道の駅「果樹公園あしがくぼ」で昼食兼休憩を済ませて、今までのこと考えるとちょっと遅めのスタート。1 日目は十二番「野坂寺」からはじめ、二十六番「円融寺」、二十七番「大淵寺」、十三番「慈眼寺」、十四番「今宮坊」、十五番「少林寺」、十六番「西光寺」と回りました。納経所がやっているギリギリの時間まで有意義に参拝できました。そして、2 日目は十九番「龍石寺」、二十番「岩之上堂」、十七番「定林寺」、十八番「神門寺」と巡りました。



また、「和銅鋳泉薬師の湯ゆの宿和どう」というお宿で 1 泊。すごく気持ち良い温泉でのんびりと癒され、豪華な朝ごはんもいただきました。

今回で無事に秩父お遍路を達成することができました。多くの仏様から見守ってもらえるような心強い気になり、より良い生活を送っていけるようによりがんばっていかうと感じています。成し遂げたことで自信にもつながり、諦めずに取り組むことを忘れないようにしようと思えました。多くの方に感謝し、楽しくすごくいい経験になりました。

(2018 年 8 月 5 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

今年の夏もとても暑かったですね。エアコンつけっぱなしの時間が長く、心も体もへとへと。少し涼しくなる秋が待ち遠しく感じているこの頃です。

猛暑の中での生活では変な錯覚に落ちると、笑いながら改めて実感しています。天気予報を聞きながら、実際には暑い気温なのに、過ごしやすいついてしまふ 30 度。自分でも不思議と思う瞬間でした。

そして、大きなコルセットを使い始めた時期も重なり、暑さにも鈍感になっていました。汗びっしょりになっても激痛でも我慢して、体のサインを見逃していません。冷静な判断ができなほど暑さだったと思います。

とはいえ、すべての責任は自分自身。熱中症だけでなく、判断する冷静さにも注意しないといけないと感じています。まだ暑い日は続くとありますが、元気に安全に乗り切りましょう。