

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



愛媛を満喫して、お遍路さんも欲張った、四国旅行第 3 段！

2018 年 12 月 17 日～21 日に、4 泊 5 日で四国お遍路旅行に行ってきました。もう第 3 弾になるなんてびっくりですが。今回は愛媛県をメインに、高知も少し回りました。結構なぎゅうぎゅうなプランだったけど、しっかりと満喫できてよかったです。

1 日目はまず新幹線で福山まで行き、両親と合流。そして、車で愛媛に向かいました。今治タオル本店に行き、高級感たっぷりのすごい広いお店でゆっくりと買い物をし、今治タオルの展示も見学できました。ライトアップされたきれいな今治城を見たり、居酒屋さん「頼登」で夜ご飯を食べたり。宿泊した今治国際ホテルでは、大浴場でリラックスし、初めてのラウンジ体験もして大人な気分も味わいました。



2 日目は一番のお目当てであるお遍路さんがんばって進めて行き、8 つのお寺を巡りました。この日に宿泊したファミリーロッジ旅籠屋松山店ではちょうどよく夕日も見ることができうれしかったです。近くの観光フェリー乗り場にあった「ハーバーテラス」で松山名物もいただきました。

3 日目は朝早く出発し、途中にあった道の駅やリハビリ病院でトイレを借りながら、6 つのお寺を巡りお遍路さんを進めていきました。午後からは松山観光をいっぱい！蛇口から出るみかんジュースや生絞りみかんジュースを味わい、松山城もしっかりと見学できました。宿泊予定だったオールドイングランドホテルにチェックインし休憩したあと、夜の街に遊びに出かけられたのもうれしかったです。道後温泉本館を見て、つぼ屋で坊ちゃん団子を食べ、からくり時計も見て。居酒屋「金兵衛」で松山名物の夜ご飯を食べ、一六タルト屋で松山土産も購入できました。

4 日目はあいにくの雨でちょっと残念でしたが、がんばっ

て 5 つのお寺に参拝できました。途中で福祉車両の試乗の予約が入っていたため中断しましたが、予定通りに進められてよかったです。愛媛に別れを告げて高知に向かい、ファミリーロッジ旅籠屋四万十店に宿泊し、四万十名物のうなぎを「うなぎち」で贅沢に食べられました。

今回の旅行の最後の日でもあった 5 日目は足摺岬を観光し、3 つのお寺に参拝しました。急いで八幡浜に向かい、宇和島運航フェリー「大分えひめ丸」に乗り込み、九州の実家に帰宅しました。

結構なびっちりな予定で、いっぱいいっぱい欲ばっちゃいました。すごく疲れてぐったりでしたが、すごく楽しくて、充実していたと感じています。たくさんお寺を巡りお遍路さんにも大いに進められ、観光もちゃんとして、おいしいものにも恵まれて、大満喫！2018 年の締めくくりには贅沢な旅行になりました。

(2019 年 1 月 24 日)



太宰府天満宮と高塚愛宕地蔵尊に参拝してきました。

2019 年 1 月 4 日、曇が多く、雨が降りそうな心配をしながら、太宰府天満宮と高塚愛宕地蔵尊に参拝に行ってきました。福岡に用事があった帰りに寄れることになり、とてもうれしい流れの出来事。毎年参拝している宇佐神宮に初詣に行っていたのですが、今年の幸運を願ってきました。



太宰府天満宮とは、菅原道真公の御墓所の上にご社殿を造営し、その御神霊を永久にお祀りしている神社です。全国約 12,000 社の総本宮と称えられています。「学問・至誠・厄除けの神様」として、ご崇敬を集めていて、年間に約 1000 万人の参拝者が訪れています。

舗装がしっかりとされていたり、新しそうなスロープ部分を発見できたりするなど、学生時代のときよりもとても楽に参拝できるようになっていて、とてもうれしかったです。人が多かったのですが、警備員もいたのでスムーズに案内してもらえて危険なく参拝することができました。

そして、驚いたことに比較的暖かかった冬ということもあり、飛梅がもう咲き始めていました。満開になればもっときれいになるだろうと思いながらも、とてもご利益があり

そうな気がしたので、良いものが見られたと感じ、見られただけでうれしかったです。

帰り道にあるということで寄ることができた高塚愛宕地蔵尊は、開基以来 1050 年、神仏混淆の形式をそのまま残している珍しい地蔵尊です。諸事祈願成就に大変ご利益があるとして、たくさんの参拝者が訪れています。

なんと車いす使用と伝えると階段の上の駐車場に案内してもらえました。とてもきれいに整備されていて動きやすく、スムーズに参拝することができうれしかったです。一念洞やいろんなお地蔵さんなどもいて、その大きさにも驚き、ゆっくりと見学しながらそれぞれにお参りできました。

どちらもしっかりと目の前で参拝することができ、2019 年もとても良いスタートができたと思っています。きっと良いこともたくさんあり、悪いことではなくどんなこともいい経験ができるきっかけになると信じています。御朱印も忘れずにいただくことができ、大満足で有意義に過ごせた 1 日になりました。



(2019 年 2 月 12 日作成)

大分香りの博物館で

リラックスしながらお勉強

別府に行ったときに立ち寄った大分香りの博物館。学校法人別府大学の創立 100 周年事業として開館した、香りを楽しみながら展示物を見学できる、マルチ対応型ミュージアムです。

私にとってはアロマテラピー検定を受けていたため展示物の内容はほぼ同じで物足りなさはありませんが、実際に多くの香りのサンプルもあり、わかりやすく展示されていて、とても楽しかったです。また、特別展示を行っていたり、アロマ調香体験やアロマを楽しめる部屋などの体験ゾーンもあったり、カフェスペースやショップも営業されていたりして、アロマを存分に感じられる工夫がされています。

また、博物館の外には植物がたくさん育てられている庭園もありました。季節的にあまり差していませんでしたが、すごくかわいくてきれいで楽しめました。そんな中にある足湯も魅力的で、気持ちよく温まることができました。

香りに初めて触れる人や、アロマを極めたい人にはぴったりの博物館だと思います。香りでもリラックスしながらしっかりと勉強できるのでおすすめです。



(2019 年 2 月 27 日作成)

夢の薬「スピンラザ注射」開始できました！

昨年に決まったスピンラザ注射のため、予定通り 1 月 15 日に入院し、検査や投与準備がスタートしました。

私の気持ちでは、良くなることよりも、私自身の体がどう変化するのか、どのような手順を踏んでどういう治療が行われるのかを知りたかったという好奇心の方が強かったです。せっかく脊髄性筋萎縮症という病気を持って生まれてきた縁と、夢の治療薬が発売されたという奇跡。挑戦できない体であれば仕方ないけど、せっかくの経験のチャンスを逃すのはもったいないと思いました。

検査結果の数値を見た医師は驚き半分呆れ半分という状態でした。呼吸も栄養も足りないのは重々承知していましたが、問題なく元気に生きてこられているのも事実。様子がわかっていくとどんどん先生たちの対応も変わっていき驚きました。「確かに良くはないけど悪くもない」と言われ、思っていた以上に何事もなく、大きな変化や対処しないまま、注射を打てることが決まったんです。(呼吸器導入やカフアシスト持ち帰りのいい機会にもなりました。)

スピンラザ注射は髄注注射で、一般的に考えればすごくリスクがあり、すごい痛みというのも聞いていたので怖いという気持ちも正直ありました。しかし、それよりも関心の方が強くワクワク。手術室に入るのも、手術室が寒いと知ったことも、初めての経験でした。ほかの病室や診察室と違う雰囲気、検査室やりハビリ室とも全く違う空気感。全てが新鮮に感じられました。

そして、一般的に髄注注射をする体勢である、横向きになって丸くなる姿勢にはなれないということで、位置決めが時間のかかるポイントでした。背骨と背骨の間の隙間に針を刺すため、入れやすい場所を探しながら、安定する場所を探る。うつぶせでもなければ横向きでもない姿勢で、どこにどのようなクッションを入れるかも試行錯誤でした。

注射する体勢が決まった後はとんとん拍子。部分麻酔をきかせてくれるため痛みはそんなにありませんでした。ただ側彎があって思っていたところに針が刺さらないことから神経に刺さったみたい。左足に激痛と痺れが襲ってきてびっくりでした。大げさに反応しなかったため先生に怒られたことでもあり、神経は想像できないところでつながっていると体の不思議さを感じたきっかけでもありました。

適切な場所に針が刺さると、薬を入れる分だけ髄液を抜かれます。その時に脳圧が変わるといわれた症状を実感し、少しめまいがするような感じ。ただそれだけがわかるだけで、薬がゆっくり入る間はあまり実感できず、あっという間に終わってしまいました。注射自体はものの 20 分程度。

病室に帰ってからは水分を多めに取りながら安静にして過ごすだけで、何も変わらない生活に戻った感じです。足のしびれも日が経つにつれてどんどん正常に戻っていき、体の

適応力や自然治癒力に感心した出来事でした。

最初は薬の効果だとは全く思いませんでしたが、2 回目の注射を受ける前までの 1 ヶ月間で変化が出て驚きでした。マウスに置く手が疲れていないと思ったのがきっかけで、2 週間も続いたときにはおかしいなぁと感じました。また、首のコントロールもかすかに効くようになって、やっと薬の効果なのかもしれない気が付きました。

数値では表せない、私にしかわからない変化。得した気分、誰にも知られない私だけの優越感です。現状維持でもすごくありがたいと思っていた中の、感覚の変化だったので驚きを隠せませんでした。

変化を感じることを楽しんでいるとあっという間に第 2 回目の注射がやってきたんです。事前検査の必要はなく注射のためだけの入院。これまで感じた変化を伝えながらも、すぐに本番でした。前回の教訓が活かされ、体のセッティングがずいぶんと楽に簡単にできるようになりました。

そして、注射を打つ瞬間を見られる、映像も一緒に見られるような位置にセットしてもらえてより楽しめました。レントゲン写真を見慣れていないので、どこに何が入っているのかがわからなかったのですが。また、前回とは違う神経に触れたらしく違うところにピリピリと違和感が起こりびっくりしました。たかが数 mm の世界にこれだけいろんなものが集まっていると知れた瞬間でもありました。

前回よりもすんなりと薬も入り終了。流れるにはあまり変わらないこともあり、あっという間の出来事で大きな盛り上がりなく病室に戻ったと感じています。特別な変化はなかったので 2 泊 3 日の入院で終了でき、よかったです。

第 3 回目の注射がもうすぐという現在。なんとヘルパーさん達から歯ブラシがしやすくなったと言われて大きな変化を感じているところです。小さいときから比べるとだんだんと口が開かなくなった状態が進んでいたのも、その言葉聞いたときにびっくりしました。かすかな違いだけで生活が楽になると改めて感じました。

そして、神経が集まったところに注射針を入れるリスクも、危険と隣り合わせということも実感しています。大きな事故になっていない奇跡とありがたさも感じています。今でも充分な変化が見られてとても驚きと嬉しさでいっぱい、新しい知識を得られる機会がたくさんあると思います。次は一体どんなところにどのような変化が現れるのかと期待感も高まっています。薬の効果以上に、私の経験値も上げていきたいと思います。

先生たち、入院中にも付き合ってもらったヘルパーや看護師、どんなときにも助けてくれる両親、関わってくれた全ての方に感謝です。これからもよろしくお願いします。

(2019 年 3 月 21 日作成)

初愛車となる「タントくん」がやってきました！

約 15 年もお世話になった、水色のかわいくてお気に入りだった日産キューブ。ついに不調が出始め、長い間使っているという不安も感じていました。乗り換えを考え始めて早 5 年。ついに愛車を買換えることになりました。

駐車場や母の運転技術の問題だけでなく、特殊な車いすを使っているために問題は山積み。できるだけ小さい車で、大きな車いすが入るものを探しました。パンフレットで見ただけではわからないことが多く、福祉車両に試乗巡りもしました。少しの差で乗れないもの、仕様が違って断念したもの、欲しい機能を諦めないといけないもの。一長一短ある中で 1 番合っていた、ダイハツタントに決めました。

そして、今まではもちろん父親名義でしたが、私の家の近所に置いておくということで私名義にすることになり、車保有者になって自分でもびっくりです。なんだか大人になったような気分にも感じました。（とは言えども、運転者は母や私以外の人ですが。）

納車当日。あいにくの雨模様でしたが、心はウキウキで向かいました。今まで乗っていた車にも感謝の気持ちを伝え、お引越を済ませて、新しい車に乗り込み。今までとは違

う匂いや雰囲気、揺れや音の具合など感じることはたくさんありましたが、乗り心地はよかったです。ワインレッドのような赤色で、今回もかわいいと思うれしくなっています。

これからの日常遣いだけでなく、楽しみや挑戦などいろんなお出かけも一緒にしていくつもりです。長いお付き合いができるように大切に乗って行こうと思っています。

（2019 年 4 月 2 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：1300 円～1,750 円（交通費あり）

*研修期間は時給 1000 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：18 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

新元号が発表されてから約 3 週間。冷静に考えると私にとっては何も変わらない生活が続くのですが、新たな時代になると実感しているところです。

「平成」から「令和」。響きのにも視覚的にも最初はピンと来なくて不思議な気持ちでした。よく触れるようになると、おしゃべりな感じにも思えてきました。そして、またより良い時代が始まると感じています。

新元号が発表されたときに言語の勉強もできてよかったです。「令」の意味を知らなかったため調べるきっかけになりました。「良い」や「立派」という意味があることを初めて知り、英訳するための単語選びの重要さを感じました。

どんなことでも興味を持つことで新たな知識が増えて楽しめると感じました。豊かな生活を目指して、多方面にアンテナをしっかりと張っていかうと改めて思っています。