

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



謹んで新年の お祝いを申し上げます

旧年中は何かとお世話になりました

誠にありがとうございました

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

令和二年 元旦



スマートウォッチもダメか。

健康や体の変化を考えて、新たな興味で買ってしまったスマートウォッチ。スマートフォンと連携させる連絡通知機能ではなく、心拍数や血圧、睡眠の質や消費カロリーが測れるという魅力に飛びつきました。

運動をしない私にとって、いつもの活動量がどれぐらいなのか知りたいと思っていたんです。だからこそ、とても画期的なものがあると思い、楽しみに装着し生活することにしました。

腕時計型のため手首に巻いて生活を始めたのですが、軽いとはいっても問題発生。動くときに重みを感じるし、手の重みで痛みやくつきりと残る跡に悩まされました。あまり生活に関係ない足首に取り付けてみても同じことが起こり、ため息が出るばかり。それだけでなく数値も全く出ることがありませんでした。

1 週間工夫しながら頑張つて生活を送り続けましたが、断念することになり、残念な気持ちでいっぱいです。優れものがあると期待したのですが、私には合わず、機械に感知されない環境だと改めて気付かされました。使ってみないと分からないこともまだまだあるという勉強になりました。

(2019 年 10 月 12 日作成)

台風の怖さを痛感し、生活を見直し始めました。

2019 年は台風の被害がひどくて、とても心を痛めました。年々と自然災害が増えてきているのは感覚的にわかりましたが、改めて地球の変化の深刻化を感じています。

台風の発生場所の変化から、進路や強度など、例年のものとは異なると理解していました。日本に近づくにつれてニュースでも注意勧告が流れていて、とても怖いと準備。ただ毎回「最大級の台風」になると言われていたのがだんだんと怖さが薄れていました。雨風が強くなるとは言えども、そこまでの被害になるとは到底考えられず他人事のように思っていました。

実際に台風の被害が次々に放送されるにつれて、台風の怖さを実感していききました。浸水や河川氾濫など避けられない災害がたくさん。生活を立て直すのがとても困難なのは目に見えてわかり、どうするべきか途方に暮れるというのも理解できます。

幸い、私の住む地域においては大きな被害はありませんでした。道が冠水したり、普段水のない川の氾濫の注意が出たりしたのでびっくりはしましたが。もし同じ状況に置かれた場合、どうなるのか考えただけで心折れそうです。

また、交通機関において「計画連休」になった状況にも驚きました。生活上の影響を考えるととても不便だと思いましたが、命には代えられないのも事実ですよね。

刻々と変化する環境に合わせた生活を心掛けていかないといけないと感じています。自然と共存することや地域で生活する上での大切なことも改めて考えるきっかけになりました。台風というものの恐ろしさを知り、「命を守る行動」をすることを考える必要性を実感しています。

被害にあったみなさまに心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈りしています。

(2019 年 11 月 5 日)

障害者父母会通信記事の

作成依頼を受けました。

なんと地域の障害者父母会から通信の記事を作成してほしいと依頼が届きました。小さいときにお世話になり、大人になってからは買い物や通院で会う方と世間話をする程度。あるきっかけでつながったご縁でこの話が舞い込んできました。「誰かのお役に立てることであれば」と思い引き受けました。

簡単な自己紹介、起業や今の生活などの内容で書いてほしいとのこと。分量やレイアウトの指示はあやふや。正直、戸惑い、不安が募りました。

わかりやすい言葉と私らしさを踏まえた文章を心がけて書き上げていきました。写真を添付し、書き直しを何度も行い、納得のいくものを作成することができ、よかったです。

記事を提出すると、感謝の言葉をもらい、照れくさくなりました。うまく書けたかどうか、求められたことが表現できているかどうか、心配な気持ちでいっぱいです。何か楽しめるポイントがあればいいなと願っています。

このような機会を設けてもらえて、心に残る出来事になりました。文章を書くのも楽しかったので、とても良い経験になりました。

(2019 年 10 月 20 日作成)

エレベーター改修工事が終了し、安心した生活に戻る。

ずっと住み続けているマンションがエレベーター改修工事を行いました。約 30 年経つので仕方ないと思う反面、エレベーターが使えないという不具合がとてもプレッシャーに感じていました。新しいものにすることでこれからまた安心して快適に使えるのはとてもありがたいことなのですが、今までにないはじめての経験なのでとてもドキドキしてこのときを迎え、それ相応の覚悟が必要なんだと改めて実感しました。

約 1 年前からお知らせが来て話がどんどん進んでいったんです。何回か行われた説明会には参加できませんでしたが、毎回来る詳細の書類には目を通し、アンケートにもしっかりと回答。どうなるものかと楽しみと不安の半々の気持ちでいっぱいでした。階段に取り付けられる手すり、階段の上り下りを助けてくれる昇降機も出動すること。ただそれでは降りることが難しいということ踏まえた上で、何かあったときは数人の人手で助けてほしいという要望を出していました。

いつ始まるのかも直前にしか知らせが来なかったというのにも驚きつつ、10 月下旬についに工事が始まりました。出来る限り外出は控えようと思っていたのですが、どうしても入院の日程と被りショックを受けながらも、予定通り決行。手助けしてくれるスタッフのいい加減で無責任な対応に

驚かされることばかりでした。最低限のことはなんとかかなりよかったです。(そのときはこらえ切れずにイライラ感が出しっぱなしで、いい印象を持つことはできませんでした。今でも外れの業者だったと感じています。)

そして、約 6 週間のエレベーター改修工事も無事に終わり、とても安心しました。当たり前のことですが、きれいになり、最新の液晶画面になってびっくり。動き方もスムーズで、速度も早いような気がします。

不安のある引きこもりながらの生活でしたが、乗り切れて良かったと感じています。今までにない出来事で社会を知る良いきっかけになりました。厳しい現状や理解されない悔しさも久しぶりに思い出されました。ただ訴えていく大切さや助けを求めたら応えてくれる人がいるやさしさも改めて感じられました。

毎日の生活を送る上で大切なエレベーター。多くの思い出が詰まっていたし、長い間頑張ってくれたことへの感謝の気持ちは尽きません。新しいエレベーターに期待して、これからの長いお付き合いを楽しもうと思います。

短かったようなとても長かったようなエレベーター改修が終わって今ではとても快適に生活できています。やっぱり普通に使える環境はありがたいものですね。

(2019 年 12 月 11 日作成)

たん吸引等の研修にも改善求む。

吸引が医療行為であり、安全に行うことは大事なことです。しかし、吸引器を自宅に置くようになり、ヘルパーに介助を頼む不便さや、制度の曖昧さ・現場への融通の利かなさを初めて実感しました。

私に関わるすべてのヘルパーに研修を受けてもらう必要がありとても大変でした。2 日間の基本研修に加え、実地研修も受けなくてはなりません。日程調整だけでなく、ヘルパーにも利用者にも大きな負担になります。勤務日や他の仕事との兼ね合い、ケアの穴埋めもあり、悩むポイント

はたくさんで振り回された感じでした。長い道のりであり過ぎ去ればあっという間と感じましたが、当時は生活することで必死。もっと現場の実情を汲み取った研修にしてほしいと願います。

また、私にとっては吸引よりもリスクが高いと感じたカフアシストを使うことには研修は必要ないと言われ驚きです。医師や看護師、家族からの使い方指導だけで行えるのはとてもありがたいです。吸引も同じような形で行えるようになると助かります。

(2019 年 11 月 13 日作成)

パーソナルカラー診断で色彩を味方に自分磨き。

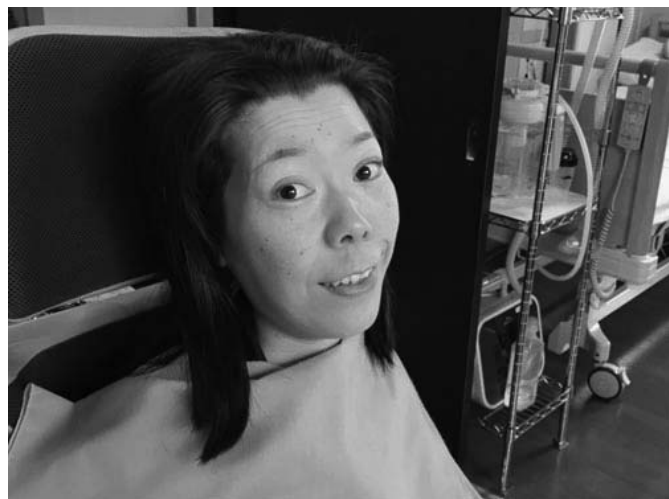
ずいぶん前から気になっていたパーソナルカラー診断。「自分に合う色が知りたい」「少しでも自分に自信を持ちたい」という気持ちが強まり、実際に受ける術をいろいろ調べていきました。個人宅や、マンション・雑居ビルの 1 室で開かれていることが多いと知り、車いすで行くことが大変そうだと感じてしまったんです。また、診断時間や行き帰りのことも含めて考えると、どんどんとハードルが高くなっていき、諦めモードになっていました。そんなときに見つけた出張サービスに飛びつき、家でパーソナルカラー診断を受けられることになりました！

今回お願いしたのはサロンは、受けたいコースの基本料金＋交通費のみと、思っていたよりも高額にならず良心的だと感じ、ありがたくびっくりしました。ただ家で診断をするということでこちらで準備するものもありましたが、ないものは相談すれば持ってきてもらえるものもあるとのこと。気軽に気になったことも聞けるし、やさしい対応に安心しました。

そもそもパーソナルカラー診断とは、色の比較によって客観的に自分に似合う色彩を選出・診断してくれるもの。色彩を使いこなすヒントとなって、新しい価値観や可能性、新たな自分を発見することにもつながります。

2019 年 10 月 31 日、天気の良いハロウィンの日。朝早くから来てもらい、部屋の環境がよく、日当たりの良い絶好ポイントだと褒められ、準備もあっという間に完了。すぐに診断が開始しました。

パーソナルカラー診断は、肌や髪、目の色までしっかり観察することから始まります。そのあと、いろんな色の布が束になったものが準備され、1 枚ずつ当てて似合う色を探してくれます。鏡の前で大量の色を次から次にめくられていくので、自分でも見られて楽しめました。似合うかどうかかわからなくても雰囲気が変わるのはすごくよく感じられます。似たような色でも少しずつ違うし、いろんなことも教えてもらいながら進むので、とても勉強になりました。



今回の受けた診断方法は 4 シーズンに色分けされたグループのどれに当てはまるかという方法でした。私に 1 番合うのはサマーで、淡い色や原色ではなくても鮮やかな色。シンプルなものやエレガントさをイメージした感じにまとめるのがよいと教えてもらい、わかりやすかったです。「血色悪く見える色や負けちゃう鮮やかさには注意だけど、意外とどの色もいけるね」って言われて驚きました。

グループを調べるだけの診断ではなくて、ベストカラー 6 色も探してくれました。似合う色の中から好きなものを選べる場所もあります。悩みながらも、本当に好きな色と似合う色は違うと実感することもできました。



最後には、診断結果や色見本などをいろいろ作っていただきました。どのような組み合わせ方をするのがおすすすめとか、メイクやアクセサリのこととか、色のことでなくてデザインや柄のことまで細かくアドバイスしてもらいました。

これからの洋服選びは今までとはちょっと違う気持ちでできそうです。もっと勉強しないといけないと感じながらも、組み合わせ方やバランスの取り方の奥深い楽しさに触れることができました。「大人」や「女性」としてだけでなく、「私らしさ」を表現するための工夫が大切ですね。

診断の途中で休憩できたり、出かけるときと比べると疲れ加減も全く違うと感じたり。家で受けられて本当によかったと、体験し振り返ってみるとより感じます。出張してくれるところがあって、出会うことができ、とてもありがたかったです。

楽しかったし、勉強になったし、受けたいと願っていた夢も叶えられたし、自分磨きにもつながった！なんだかいろんなことが詰まっていた大切な時間を過ごせました。自分らしく自信を持ってアピールしていく勇氣ももらい、これからも元氣よく前向きに楽しく生きていきたいと改めて強く誓うことができました。

(2019 年 12 月 2 日作成)

2019年の締めくくり
なのに、引き続き持ち越し
課題があるかもしれないと
思うだけでやりきれない思
いです。そんな気持ちを払
いよくできるように年末年
始は家族そろってより良い
時間を過ごそうと思ってい
ます。