

# 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



## お遍路旅行第 4 弾も欲張ってたくさん巡って楽しんだよ。

2019 年 12 月 18 日～21 日、四国にお遍路旅行に行ってきました。なんとこの旅も第 4 弾！元気もいっぱい充電し、めちゃくちゃ楽しんできました。

今回は岡山駅からスタート。道路事情的なことを考えて 1 日目からしっかりとお寺巡りをしました。すごい山道を上がっていき、雨も降っていましたが、とても雰囲気の良い第 66 番「雲辺寺」に参拝。その後、ファミリーロッジ旅籠屋讃岐観音寺店にチェックインをしてから、宿おすすめの近い手作りうどんつるやでおいしい夕食をいただきました。

2 日目は朝から気を引き締めて、第 68 番「神恵院」、第 69 番「観音寺」、第 70 番「本山寺」、第 67 番「大興寺」、第 65 番「三角寺」、第 27 番「神峯寺」、第 26 番「金剛頂寺」、第 25 番「津照寺」と巡って行きました。途中で道の駅南国風良里に立ち寄り休憩しながら、予定よりもずいぶんと早回しで回ることができました。1 日で 8 つのお寺に行けたことは驚きです。



この日のお泊まり先は、車いすでも泊まれる宿坊のひとつである「最御崎寺へんろセンター」。たまたま住職さんがいなかったで、普段あまり体験できず楽しんだお勤めがなかったのはとても残念でした。

3 日目は第 24 番「最御崎寺」での参拝から開始。そのあとはお遍路を一時中断し室戸観光を楽しみました。室戸岬や室戸崎灯台、室戸ジオパークセンター、室戸ドルフィンセンターと、行きたかった場所にすべて行くことができ、うれしかったです。車で昼食をとりながら愛媛に向かいお遍路の続きへ。第 64 番「前神寺」、第 63 番「吉祥寺」、第 62 番「宝寿寺」、第 61 番「香園寺」と 4 つも巡りました。

そして、すごく広いお部屋にびっくりしたエクストールイ



ン西条駅前でゆっくりと休憩。体力を復活させてから街に繰り出しました。歩き回るつもりで覚悟していたところ比較的近くにあったうどん酒場 36 に入ることができ、おしゃれな居酒屋でおいしい夕食をいただきました。今回の旅の最後の夕食には贅沢感もおなかもいっぱい！

4 日目は予定していた残りのお寺である第 60 番「横峰寺」に行きました。そのあとは、なんと広島観光もできました。広島乃風で広島風お好み焼きを食べて、原爆ドームや平和記念公園、広島平和記念資料館を見学。日本の忘れてはいけない歴史に触れることもできました。

すごく長旅でしたが、良い経験ができてよかったです。2019 年の締めくくりには充分すぎるくらい、いろんなことを考えて、感じて、学んで、良いこと尽くめ！四国霊場 88 カ所巡りもいっぱい進められて、今回も欲張った旅行が楽しめて大満足でした。

(2020 年 2 月 11 日)



## 縁起が良すぎるかもしれない、八社巡りの初詣。



2020 年は欲張った初詣からスタート。今までにはないことととても楽しめたし、充実した 1 年になるように願いながら、幸先の良さそうなイベントになりました。

毎年恒例の宇佐神宮での初詣。とても混雑しているのを覚悟で行っていたのですが、道路や駐車場のこと、境内に設置されたエレベーターのことなどを考えて、今年は全く違う初詣にしようということになりました。近場にも多くの神社があり、御朱印集めもできるということで、とてもワクワクしながら、知らない街の、知らない名前の神社を巡っていきました。全くなじみのない土地で連れていかれる感じではありましたが、知らない世界に飛び込んだ気持ちになり、楽しい 1 年の始まりでした。

3 社巡りという縁起の良い言葉を聞いたことがありましたが、今回は大いに上回る 8 神社！3 日間で回れたという事実に私自身も驚いています。

1 月 2 日には、奥平神社、中津大神宮、城井神社、中津神社、闇無浜神社、薦神社と一気に巡っていきました。大行列の参拝は横からすることもありましたが、しっかりとお願いごとができて大満足です。そして、御朱印もたくさん書いてもらって達成感も味わえました。

また、1 月 3 日には新しい今の実家からすごく近くにある

大富神社に行きました。とても良いことが起きそうな名前でしたが、それよりも地域に密着したような雰囲気が良かったです。

さらに、1 月 1 日には成恒神社で行われるお餅拾いに毎年行っています。よくよく考えると、年が明けてからなので、本当の初詣はここですね。御神楽を見て、お餅をたくさんもらえただけでなく、しっかりと当たることもあったので、運がいい！

どの神社もそれぞれの良さがあり、参拝することだけではなく、日本独特の建物や技術のすごさ、昔から引き継がれていることや歴史なども学べる機会となりました。日本の文化に触れることができ、初めての体験もあり、とても良い経験ができました。

今年もより頑張ろうと誓うことができ、やる気もみなぎったスタートになりました。有名な場所に行くことや、恒例の行事をやることももちろん良いことですが、少し方向を変えてみるとまた新しいことができると感じられました。たくさんの体験をするためには自分からも変化させる必要があると改めて思います。

今年も元気に楽しい大切な 1 年になりますように。

(2020 年 3 月 4 日作成)



特別な「こみつ」に出会えた！



蜜で、甘さやジュシーさ、香りまでもりんごらしいおいしさを楽しめます。

ずっと買いたいと思いつけていたので、届いたときはうれしかったです。箱を受け取った瞬間からりんごの香りが広がり、小ぶりのかわいらしさに癒されました。

おすすめの輪切りにしてみると、本当に広範囲に蜜が入っていて、きれいで透けるような美しさ。食感もいいし、とても甘いし、今まで食べてきたりんごと比べ物にならないと感じました。スムージーにしても甘さが強くてただただおいしかったです。

これから普通のりんごが買えないと思うくらい。毎日大切に味わい、幸せな気分になれるりんごに出会えました。



(2020 年 1 月 17 日作成)

## 新型コロナウイルス終息を願う。

世界で広まっている新型コロナウイルスによる肺炎。日本でも拡大していて、生活にも影響が出ている、脅威の病気になるっています。致死率は低いですが、未だ対処方法や感染経路のわからない中で混乱が続いているのは確かです。マスクや除菌商品だけでなく紙製品も品薄になる状況、拡大させないための対策でイベント中止など。日に日に増していく情報にとっても怖さを感じています。

今までになかったウイルスですが、予防方法は普通の風邪やインフルエンザと同じようなもの。できることをやって防ぐしかないと感じています。私も実際にできる限り心がけているところ。家に入るときの手洗いとうがいを徹底し、人混みには行かないようにしています。予定していた楽しみも全部キャンセルし、万全を尽くしました。怖がりすぎていると普段の生活もできなくなりますが、健康のことを考えると仕方ないと思います。

日本全体のことも不安ですし、発症した方の早い回復と、早く終息することを願っています。近々行われるオリンピック・パラリンピックへの不安も残ったまま。心配しすぎないように、明けない夜はないと思いつながら、情報収集をして普段と変わらない日常を送っています。

(2020年3月11日作成)

## 良いもの出会ったと思ったけど断念した咽喉マイク。

パソコンやスマートフォンに入力するときに頻繁に使っている音声入力。キーボードを打つことが不可能だったり、スイッチ操作では時間がかかってしまうので、少しでも時間短縮になるのはありがたく、長文を打つだけでなく操作することも簡単にできるので便利です。

ただずっと声を出す必要があるのも、のどの疲れや異常を感じることが多くなり悩んでいました。小さい声では察知されないことも多く、周りの雑音に影響されることもあり、気を張って声を出すのが原因であるとわかりました。

問題を解決でき、生活を改善させられる、良いものがなかうかどうか調べ始めて見つけた「咽喉マイク」。空気の振動から音声を拾う一般的なマイクとは違い、咽喉・声帯の振動を直接拾うマイクです。スロートマイクや声帯マイクとも呼ばれています。周辺の騒音がひどくても、小声でも、相手に声を届けられるというメリットがあります。

使ってみたいという気持ちが強くなり、買ってお試ししてみることにしました。手元に商品が届くと、大きな期待と本当に使えるかどうかの不安で気持ちの揺れ動きは大きくなっていきます。実際に使ってみてわかったことはたくさんあり、機械につながるための変換機もそろえなくてはならず、使

い始めるまでに時間もかかってしまいました。

すべてが整ったところで、マイク自体がすごく細い周囲だったので疑問にも感じず使ってみると、今度は私の首が思った以上に細かったということが発覚。首全体に密着していないといけませんが、全くのゆるゆる加減で驚いてしまいました。案の定、全くマイクに反応してもらえず、入力どころか通話もできなくてショック。装着する位置や首を太くする方法も、試行錯誤を繰り返しましたが、どうすることもできませんでした。

とても悔しいことではありますが、保留という名の諦めに至っています。画期的なものを見つけたと喜んでいたのに、結局は振り出しに戻ってしまいました。使ってみないと分からないことはたくさんあると改めて感じることで、勉強にもなりました。

私にとっては難しかったのですが、咽喉マイクがあることでより良い生活が送れるようになる人もいるはず。興味があればぜひ使ってみてください！サイズが変えられるものがあればまた挑戦したいと思っています。これからもすごいものが開発されていくことを楽しみにしています。

(2020年4月3日作成)

## 希少な「いちご」で幸せなひと時。



徳島県産佐那河内村の6軒でしか栽培されていない「さくらもいちご」。いちごらしい紡錘形・とんがった先つちよ、先端部分の糖度は17度

前後という糖度が高いのが特徴です。

おいしい贅沢ないちごが食べたいと思いい興味津々に注文しました。届いたかわいい箱を開けてみると、強い香りが広がると同時に、一粒がとても大きく光り輝いていて、食べる前から幸せな気分を味わうことができました。

しっかりとした果肉でいちごらしい食感。甘すぎずいちごらしい酸味も感じられる味わい。先っぽは今までに経験のない程の甘さ。薄めに切ってゆつくりじっくりがんびって食べました。とてもおいしかったです。

特別な時間を過ごせて、高級ないちごが作られ続けていることに感謝しています。とても貴重な出会いができました。



(2020年4月10日作成)

# 東京 2020 パラリンピックを生で観戦できることに期待！

東京 2020 オリンピック・パラリンピックのチケット先行抽選が始まったときに、私もすごく盛り上がっていました。せっかくの自国での開催。普段目にできない迫力のあるスポーツ観戦ができる機会。パラリンピックを実際に生で見たいという思いが高まっていきました。そして、めいっばいに期待を膨らませて、チケットの申し込みをしていたんです。

チケットの当選確率を考えると行ける可能性はすごく低いと思いましたが、申し込みをしない限り当たることはない！オリンピックよりはパラリンピックの方が応募数が多いかもしれないという願いを込めて挑みました。たくさんの方の競技を見てみたいという気持ちと、観戦に行く体力を考えると、複雑で難しい問題に直面。いろいろと日程調整を悩んで練り申し込みました。

第 1 回抽選会では見事にすべて落選。パラリンピックにもかかわらず、車いす席数はオリンピックと変わらないという噂にとってもショックを受けました。もちろん本当かどうかはわからないし、ただただ運がなかったということだけだと思います。倍率が高かったことが大きく影響していると強く感じ

ました。

第 2 回抽選会申し込み時期には前回の応募状況を見られるようになっていました。しかし、理想の日程を考えていたため、惑わされることも揺らぐ気持ちもなく、1 回目と同じ日程の同じ競技に申し込み。当落発表日はあまり期待していなかったのですが、メールを見て驚きました。なんとパワーリフティングと陸上競技のチケットが当選！何かの間違えではないかと疑ったくらい。生で見られるというすごさと、新国立競技場にも行けるという事実を呑み込めて大喜びしました。

ただ新型コロナウイルス感染症拡大の影響で開催が 1 年延期になってしまいました。開催できないのは残念ですが、世界各国に広まっている今の状況では仕方なく当たり前の決定だと思います。当選したチケットは来年にも有効なので、来年観戦できることを願っています。ワクワク感をより長く味わえると気持ちを切り替えて期待しています！

選手のみなさんも不安があると思いますが、体調に気をつけて、いい状態で臨めるように頑張ってください。

(2020 年 4 月 19 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～1,750 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

気候の変化に驚きを隠せないまま生活をしている今日この頃。

初めて湯たんぽなしで過ごせた冬で、暖かい日が多くとってもうれしかったです。桜の開花も早くきたように感じていました。

ただ春になってからは少し寒く、真冬の生活を続けているような気がします。雪が降ることもあり、びつくりしました。いまだに温かいものもコートもストリーブも手放せません。

四季があることが日本の良さなのに崩れてきたと実感し少しショック。また、初夏になる前の気持ちいい季節がなく、あつという間に暑い夏が来るしれないと心配でもあります。

不要不急の外出はせずに家にこもり、気候の変化に負けずに体調管理も気をつけていこうと思っています。できる限りのことをやって乗り越えていきたいと思います。ただしっかり季節を感じたいですね。