

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



祝 8 周年！

このたび、会社設立から無事に 8 周年を迎えます。なんだかあっという間に過ぎたように思います。

毎日いろんな出来事があり、元気に挑戦しながらも、価値のある体験をさせていただける活動を続けられているのは、皆さまのおかげであるとおつくづく感じています。感謝の気持ちでいっぱいです。

この 8 年を振り返ると、様々な出会いや勉強できる機会も多く、たくさんの刺激をもらえていると思います。大変なことや腹立つこと、ショックを受けることももちろんありますが、楽しいこと

やうれしいこと、学べることの方が強く心に残っています。どんどん新しい目標も増えていき、できることややるべきことも見えてやりがいにもつながっています。何もせずに過ごすだけの生活では体験することができないことであると改めて感じました。

もう甘いことは通用しない時期だとは思いますが、今でも毎日小さな輝きを見逃さないように大切な時間を過ごしています。

多くの方に少しでも、ほっとできる、はぴねすなことを伝えられるように、今まで以上に一生懸命に努力していきたいと思っています。これからも、ご支援を賜りますよう、よろしくお願いします。



移動支援・訪問介護サービスを開始しました。

重度訪問介護を始めたいと思い立ち上げたのが始まりのほっとはぴねす。需要もあり、少しでも多くの方の力になれるように取り入れた居宅介護サービス。大きな 2 つの分野で歩んできて約 7 年が経ちました。なんとこの度、移動支援サービスと、介護保険法に基づく訪問介護を始め、より大きく事業拡大することになりました！介助者の人手不足はありますが、世の中のためにできる限りのことをやっていきたいと考えています。

そもそも、事業拡大をするきっかけは他の事業所を吸収することになったことでした。お世話になっている、事業所の責任者でもあるヘルパーが「事業所を閉める」という会話が始まり。細々と事業を行っている者同士いろいろな悩みや楽しみを打ち明ける中で、協力し合うことも多く、ギブアンドテイクを常々約束していました。そのため、笑い話でもありましたが、お互い「事業が危なくなったら吸収してね」との言葉のやり取りも出ていたんです。

「廃業を考えている」と聞いたときはまたまた本気の話ではないと思っていました。しかし、すぐに現実の話だと分かり、ショックと驚きでいっぱいになり、パニックになるくらい話の内容を理解することができませんでした。自分のことのように感じ、なぜだかわからない涙も流すことに。時間が経過するとともに私自身も落ち着きを取り戻し、1 つずつ冷静に考えられるようになりました。話を重ねるごとに、「利用者も介助者も一緒に吸収する」という流れで進めていくこ

とになったんです。

今までの事業範囲では到底賄うことができなくなり、事業拡大に乗り出しました。初めての分野でわからないことだらけ。申請書類を作ること以前の問題で、制度や仕組みのことも全く知らないまま。これではいけないと思いひたすら調べて、役所に直接問い合わせることも何度も行いました。新しい知識など今までに触れてこなかった面もたくさんあり、恥ずかしく感じることもありながら、楽しく勉強させてもらいました。

地道にことを進めていくと、どんどんと形になり、とても安心したと同時にうれしくなりました。実際に進めていかなないとわからないこともあり、これからまだまだ学ぶことばかりだと思います。多くの方に迷惑をかけることもあるはずで、失敗することや落ち込むことなどのいろいろなハプニングがたくさん待っていることでしょう。その中でも楽しみながら経験していけることはありがたいです。

また、人とのつながりが広がるので、とても緊張もしています。しかし、それだけではなく知らなかった世界に飛び込んでいけると期待感もあります。視野を広げることができ、社会を体感しながら勉強させてもらえる機会。体験から得られるどんなことも無駄にしないように、感じたことをより改善させられるように考えて、多くのことを身につけていきたいと思っています。

(2020 年 6 月 16 日)

読書で世界が広がると実感。

学生時代に避けてきた読書。活字を読むことが嫌いだと思っていました。電子書籍を使うことでページをめくることが難しかったけど気がつきました。

どんな本を選べばいいのかわからず学生にお勧めの小説から1冊ずつ手に取っています。最初は「読む」ことに慣れていないせいでなかなか進まず、漢字の知らなさにシヨックを受けたり、一般常識の乏しさを感じたりしました。

ひたすら読み込んでくると、今までに触れたことのない世界まで引つ張ってもらえたり、登場人物の気持ちに乗り移ってしまったりしながら、とても速く楽しくスムーズにワクワクできるようになりました。本のすごさを初めて知ることができた瞬間でした。

普通の生活では全く縁のない出来事や環境を体験したり、物事の考え方や価値観に触れることができたり。自分の知識や視野を広げられる良いきっかけだと感じています。

今までやらなかった読書に対し罪悪感と反省点ばかり。手軽にできる、勉強らしくない学びだと思えます。これからいろいろな本に出会い、読書が続けたいという願うだけではなく、「楽しく続けたいける」という自信になりました。

(2020年6月2日作成)

人工呼吸器異常発生！交換してもらえて問題解決。

ゴールデンウィーク終盤に起こってしまった、大事故とも言えるような事件。今後同じような体験はしたくないですし、とても貴重な経験ができたので紹介します。

就寝中に体位交換をしたときのこと。普段通りに人工呼吸器の操作をしようとすると、パネルの表示が薄くなるという、今までにない現象が起きました。そのときのヘルパーも寝ぼけていられない状態になり、その動揺した言動に驚き私も飛び起きてしまいました。ただありがたいことに機械は問題なく動いていて、コンセントも入っていて電気もしっかり通っていることも確認。不思議ではありましたが、そのまま様子を見ることにし、再び何事もなかったように眠りにつきました。

起床後に確認すると、画面の表示は薄く、縦に白い線が入っているような感じで、かすれていてくっきりとは見えない状態。電源を入れ直してみると、普通通りに戻ったので、機械の不調かもしれないと思うことにしました。正直のところ、幻覚かとも思ったくらい。

緊急ではなく、私の場合は機械がもし途中で止まっても命に危険はないと思い、祝日明けの朝、メーカーに問い合わせをしました。緊急性が高いと慌てた様子のメーカー側の対応に私の方が驚きながらも、機械自体を交換してもらえること

になり安心。考えていた以上の危険が潜んでいた事実を知った瞬間でもありました。

そして、もうひとつ気が付いたことが、言葉で表現することが難しい違和感のような「つらさ」があり、夜中の使用中に外すことが増えたのも機械のせいだったということでした。1年置きに機械自体の交換が行われ、1月に新しいものになってから頻繁に起こるようになった現象で不思議に思っていたので、とてもびっくりした改善。体の異変を早くリンクさせて気にすればよかったと学習した次第です。

話をよく聞くと、1年の使用後はメンテナンス・清掃をしてから次のお宅に行くそうです。耐用年数は5年らしく、数回繰り返されるとのこと。今回、私のところに来たものは5年目だったようで、機械だからこそ起こり得ることであり、仕方ないことなのかもしれません。

生きていくために必要不可欠な方が多いことも事実で、このような事態は起こってはいけないことだと改めて感じています。何か気になることがあったり、不具合が見つかったりしたときにはすぐ行動を起こすことが大切です。今回は無事にことを終えられて良かったと思っています。機械に合わせるのではなくうまく機械を使っていきましょう。

(2020年7月1日作成)

愛媛みかんジュース飲み比べ！

愛媛に行ったときに出会った10ファクトリー。大切につくられたみかんの魅力を最大限活かしたすぐおいしい搾りたてみかんジュースが忘れられなくて、ついにお取り寄せをしちゃいました。

今回手に入れることができたのは12種類のみかんジュース。甘平、果試28号、温州、せとか、清見、はるか、不知火、ブラッドオレンジ、ポンカン、甘夏、伊予柑、河内晩柑。知っているお馴染みのみかんもありましたが、初めて聞くものもあり、風味の違いも感じられます。並べてみると色合いもすべて異なっていて、とてもきれいで、飲む前から目でも楽しめました。



どのみかんジュースもとてもおいしかったです。甘み、酸味、苦みだけでなく、香りやそれぞれの特徴をしっかりと味わえました。見た目と味のギャップ、私自身の好みなども知れておもしろかったです。

ゆっくり飲み比べができるのはとても贅沢ですね。みかんの種類の多さと、味の違いを学べるいい機会になりました。

(2020年6月22日作成)

イメトレだけでも効果を期待！

今年の始めに立てた目標の 1 つ「イメージトレーニングでの筋トレ継続」。実際に運動として行うことができなくても、考えるだけでもやってみようと始めました。意外にも結構な疲労感があり、もしかしたら体に良い影響が出るのかもしれないと思い、続けていこうと決めた次第です。

今まで毎日続けられているのはとてもすごいことだと自分でも実感しています。だんだんと続けることに慣れてきて日常化してきています。息が上がることも、汗をかくことも、疲れることも、絶えず感じられていたところ。

残念なことに、筋肉がついたとか免疫力が上がったとかなどの成果は感じられていません。目に見えて変化があればうれしいと思うと同時に、本当に効果があると思えばまだまだ先になるかもしれないと願いを込めています。

動き方の想像が難しいことや未知の世界も多いのは確かです。でも、運動することは楽しいんだろなと感じたり、いろいろなスポーツに興味も持てるようになってきました。

私にとってできる限りのイメトレをこれからも続けていくと宣言して、自分磨きを目指していこうと思います。

(2020 年 7 月 9 日作成)

治療継続中なのにインタビューを受けちゃいました。

初めてのパターンである、病院の先生からのインタビューの依頼が舞い込んできて、新たな出会いやつながりを楽しみに引き受けることにしました。

スピラザ注射の日程でのやりとりの最後に製薬会社関係から話が出て「貴女にお願いしたい」と言われて驚きました。他の患者さんもいるはずなので、どうして私に振られたのかは不思議でした。投薬を始めてから体に変化があったことは確かで、選ばれたという事実と、誰かの役に立てるチャンスでもあると思い、うれしくもありました。

新型コロナウイルス拡大の影響もありオンラインインタビュー。先生も含めた 4 人での対談形式。はじめての経験ばかりでどんな感じになるのかドキドキでした。今話題である、初めてのソフトの準備をして、事前に聞いていた質問事項の答えも用意して、挑むことにしました。

当日は朝からとても緊張し、夕方からだったので結構長い間、心ここにあらずという言葉がぴったりなくらいふわふわ浮いた状態。今振り返るととても笑いが出るような自分の言動だったと思っています。

そして、約束の時間よりも少し早めに会議ツールにつなげてみると、担当者と会うことができ、音声やカメラの設定も

完了させられて、安心しました。少し冷静な気持ちで受けることができました。

質問に対してひとつひとつわかりやすいように自分の言葉で答えていくことを心がけていました。私の知らなかった事実、今のスピラザ注射の現状なども聞くことができ、おもしろい発見でもありました。

実際にお会いしながら話すと同様にオンラインでも 4 人で会話ができるすごさも実感できました。発言中でもみんなの声が届いたり、聞き直せたり、突っ込んでみたり。思っていた以上に楽しくて普通の会話をしているような雰囲気でした。また、画面には皆さんが映ってはいませんが、実際に対面するのとは違い、緊張が和らぐと感じ、心持ち話しやすいとも思いました。

今回のインタビューから旬の経験も新鮮で大切な体験もできました。本当に役に立てる内容かどうかはわかりませんが、スピラザ注射の効果を実感している立場として情報発信をしていただけるのはとてもありがたいことだと思います。関わってくれている全ての人への感謝の気持ちが届けられればよりうれしいです。

(2020 年 7 月 19 日作成)

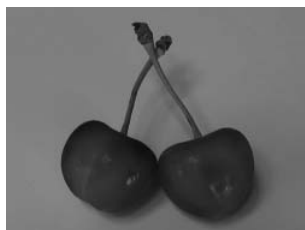
高級さくらんぼで感動味わう！



平成 12 年に山形県園芸試験場で品種登録された比較的新しい「紅てまり」。佐藤錦とビツクを交配して作られ、平均 10 g 以上ととても大きいのが特徴。果皮・果肉がしっかりしていて、糖度も高く強い甘みの中にも酸味も感じる濃厚な味わいが楽しめます。

届いて箱を開けると、きれいな真紅の、大きくてずっしたさくらんぼが、宝石のようにつやつや輝いていました。すぐく高級感もあって、食べるのももったいなく思うくらい。見るだけで思わず声を上げて喜んでしまいました。

食べてみると、パリッとした皮と、食べごたえのある果肉と、弾力のある食感で、一粒でも満足感があります。ジュシーで、とても甘くて、感動するほどにとてもおいしかったです。初めてのおいしさのさくらんぼをお腹いっぱいほおばりました。



(2020 年 7 月 25 日作成)

スピラザ注射第 5 回延期！今度はいつ実行できるのか。

新型コロナウイルス感染症拡大のため延期が続いているスピラザ注射。前回やった後、予定を 3 回も変更してしまいました。多くの方に迷惑をかけていると思いますが、自分の中でもいろいろな葛藤がありながら過ごしています。

自粛期間に外に出ることも、まして病院に出向くことも怖い。不要不急ではないのはわかっている、本当にそうなのかと自問自答して、すごく悩んだ挙句の決断でした。

病院で感染者が発生したと聞くと、わざわざそこに飛び込む必要もないとも思う状態。ウィルスとうまく共存しながら普通の生活をしていく必要があることはわかっている、可能な限り避けたいと思ってしまうのも事実です。

結局、半年置きに注射を打つ期間にもかかわらず、次の予定が前回から数えて 1 年後というのもショックなところ。せっかく治療を始めたのに効き目のことを考えるとどうも思えないということもあります。ただ注射をしなくても、生活はできて生きていくことに問題はないと判断ができてしまうので、すごく複雑な気持ちです。

体はスピラザ注射を始める前に戻るだけ。できないことや疲れ加減などが感じられたり、それに向かう速度を早く感

じたり。現時点で随分と実感することは出てきています。

しかし、この注射をしなかった期間があったからこそ、スピラザ注射の効果があったとはっきりわかったのも事実。病気の症状が緩和されることが本当にすごいことだと身にも染みて感じています。自分の動きや感じ方のありがたさ、生活にどれだけ影響を及ぼすのかも発見できました。たったちょっとの違いでも私にとっては大きな変化です。

だから、早く次の注射を受けたいところ。自分の心と、周りの環境、ウィルスの存在を認めて覚悟を決めるバランスがとても難しいと思いますが、今度の注射の効果をどれだけ自分で実感できるかが楽しみなどでもあります。

延期ということはとても残念でショックではありましたが、いろんな意味でいい経験であり、うまく受け入れようと思っています。どれだけ待つかわからないし、どうやっても将来のことを知ることはできませんが、良い時期に注射ができることを心待ちにしています。焦らずに、タイミングを見逃さず、できる限り迅速に願いが叶うように、今をしっかりと見極めていこうと思っています。

(2020 年 8 月 14 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

「今日も暑いね」の挨拶から始まる毎日にだんだん嫌気が差しています。梅雨が長くて少し肌寒かった時は待ち遠しかった夏。今や早く異常な暑さがおさまってほしい。

新型コロナウイルス疲れもどんどん増しているところ。普段家にこもることが苦ではない私も、行動や制限のある中で予定の立たない状況に参ったと思っています。特効薬やワクチンの早い開発を願い、普通の生活が送れるありがたさを感じています。

こんな状態でも楽しいことをしたいと考えを巡らせているんです。結局食べることには気持ちが傾き、考えれば考えるほどお腹も減ってしまう。食べたい気持ちが増して複雑な悪循環に陥っています。

すべてのことに欲張りな願い事があると感じる最近。元気に何事もなく、注意しながらしっかりと乗り切ろうと思っています。