

第2号

HOTOHAPI

2015年9月1日発行

もくじ

○祝3周年！

○引っ越しました！

○微笑み話「地域の一員になる」

○座位保持装置作製のモデルに！

@東洋大学ライフデザイン学部人間環境デザイン学科生活環境デザイン演習

○chocoeの素顔 Part2

・私の歴史 Part1「誕生」

・長所「コツコツ好き」

・好きなもの Part1「ディズニー」

・夢 Part1「日本観光制覇」

○おすすめ映画の紹介「アルマゲドン」

○プレシヤスパートナーズ Part2 「iPhone編」

○こだわり流動食

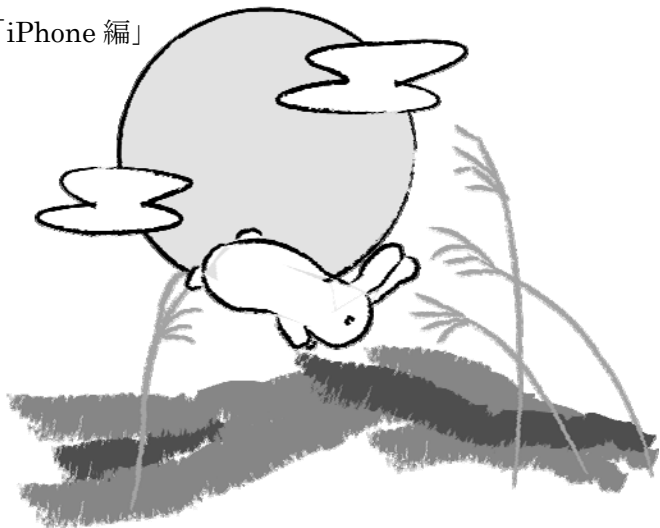
・ごま豆腐

・食材ペースト

○活動記録

○介助者募集中！

○連絡先



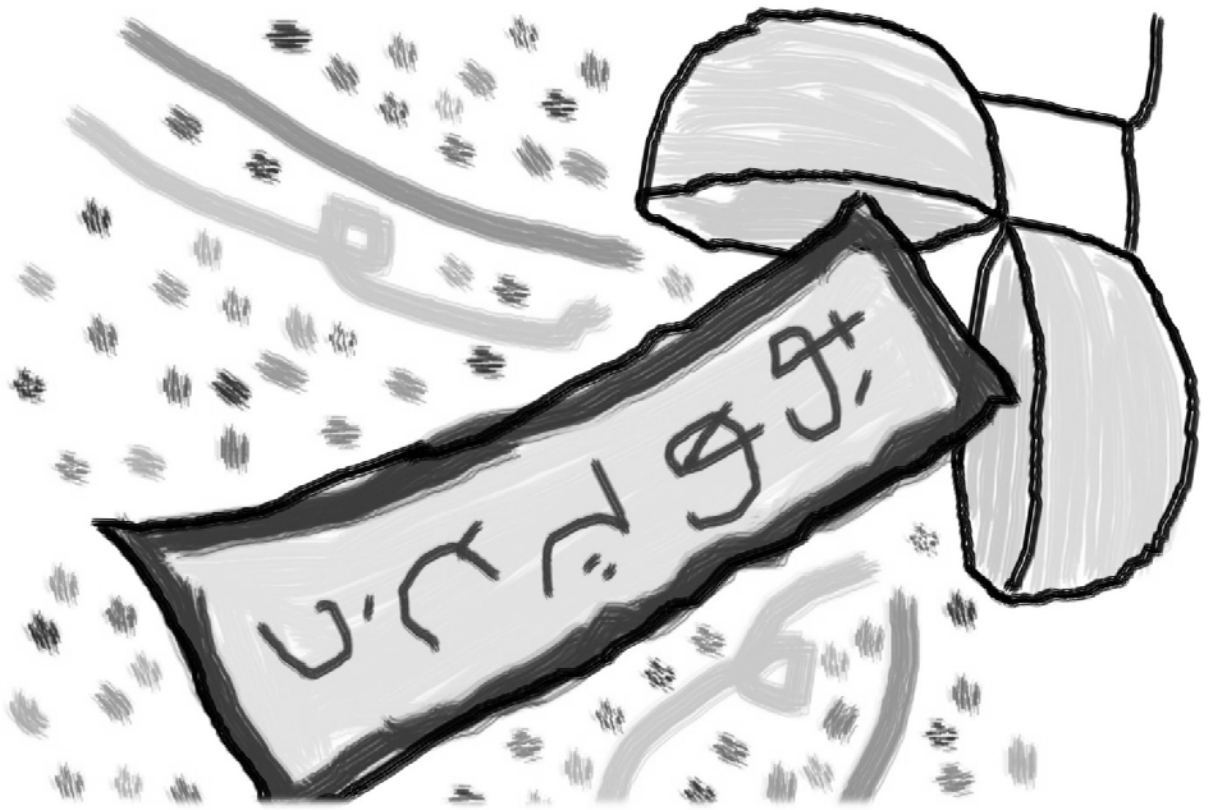
編集・発行元 株式会社ほっとはぴねす

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

TEL/FAX : 042-392-1534 Email : hotto.happiness@gmail.com

URL : <http://hotohappiness.raindrop.jp/>

祝 3 周年！



このたび、会社設立から無事に 3 周年を迎えます。

活動をこのように続けられているのは、皆さまのおかげであると感謝しています。

この 3 年間を振り返ると、あっという間に過ぎていったなあという感じです。すごく大変な時期ももちろんありました。しかし、すべてがとてもいい経験となったと思っています。体験したことのないことを実際に経験することができたり、普通の生活をしているだけでは出会うことができなかった方と知り合いになることができたり、これまで縁のなかった知識を習得することができたり…。毎日新しいことだらけで、驚き、アタフタしながらも、充実した日々を過ごしています。

これからも、多くの方に少しでも、ほっとできる、ハピネス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こうと思っていますので、ご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

引っ越しました！

この度、会社本店・事務所がしっかりと引っ越しをしました。4 月から移転をしていましたが、片付けや届出等の都合で、活動自体はまだだったんです。

設立当初から拠点を置いていた杉並区。約 2 年半という月日はあっという間に過ぎ去りました。杉並区で出会った方々にはすごくお世話になりました。会社設立に携わってくれた方々も、ヘルパー事業を開始するために携わってくれた方々も、私の生活を支えてくれた介助者たちも、みんな杉並区で出会い、そこから広がった世界でした。その方たちとの別れは寂しかったし、名残惜しい気持ちでいっぱいでした。

しかし、これからの活動や生活を考えると移転するのが一番いい手であると思ったので、引っ越しをすることにしました。

移転先は杉並区から離れること車で約 50 分、電車で約 30 分のところにある東村山市です。ここは、株式会社ほっとはびねすの代表である、私吉村の故郷です。3 歳から一人暮らしを始める 22 歳までずっと暮らしていた場所です。そうとは言っても、近場であまり遊びに出掛けることはなかったので、観光スポットやお店など

知らないことだらけですが…。

事務所の家賃や私の通勤・仕事について考えると、とてもいい立地になりました。移転先の周りの人たちも私のことを知っているの、応援してもらえ、また多くの方々から援助してもらえました。今までの活動を同じように続けていけることばかりではなく、また一から築いていかなくはならないことも多いですが、多くの方に恥じないように頑張っていこうと改めて感じているところです。

そして、杉並区のとときからお世話になり、東村山市でもつながりを持ってくれている方々には本当に感謝しています。すごくありがたいことで、嬉しく思っています。

杉並区ではありがとうございました。これからも頑張りますので、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願いします。できることをできる限り、精一杯、何事にも挑戦し、取り組んでいこうと思っています。

多くの方に「ほっと」できる場所・時間、輝く「はびねす」を届けられますように…。また、多くの方と出会い、いろいろな経験ができますように…。

微笑み話

「地域の一員になる」

スーパーで買い物をしてたとき、満面の笑みを浮かべた小学校低学年の男の子に、「また会ったね」声をかけられた。どうしても覚えてなかったので問い返してみると、「道で見かけて車いすを覚えていた」と答えてくれた。

彼のお母さんは複雑そうな顔を言うわけでもなく子どもの様子を見ていた。彼との別れの際に、会釈を交わしただけのやりとりだった。

知り合いでない限り、こんな普通のやり取りをすることはほとんどない。なので、すごく驚いた出来事であった。しかし同時に、地域で生活していると実感することができた。

不思議とうれしい気持ちでいっぱい！そして、気軽に声をかけてほしいと思った。

座位保持装置作製のモデルに！

@東洋大学ライフデザイン学部人間環境デザイン学科生活環境デザイン演習

東洋大学では障害者や高齢者が生活しやすいようなグッズのデザインを勉強する学科があります。パソコン操作で悩んでいたときに出会ったスイッチのスペシャリストの方からの紹介で、今回は座位保持装置作製の演習のモデルになってきました。

自分では座位が保てない私にとって座位保持装置はなくてはならないもの！ただ私の座位保持装置を作るのって本当に大変なんです。ちょっとしたバランスの違いで、今できていることも全くできなくなってしまう。普通でも何回もの仮合わせが必要で、完成までに何ヶ月もの月日が経ってしまいます。

実際に自宅まで来て私の生活・身体の様子を見聞きし、学生の課題としてはすごく大変だと承知してもらった上でのお話だったので、誰かの役に立てれば嬉しいと思い受けました。

大学に伺ったのは 2 日間。

1 回目は 6 月 9 日。座位保持装置を作る際の注意事項を学ぶ講義と実際に作製するための採型が行われました。作り手に必要とされる知識については全く知らなかったのも、久しぶりにワクワクしながら楽しく聞き入っちゃいました。それから、大勢の学生がいて恥ずかしかったけど、座位保持装置を作るプロを交えて、私の紹介兼採型が行われていきました。学生との直接的な接点はなく、その日は終わりました。その時間以降に、グループ別で思い思いの座位保持装置の作製が進んでいき、次に伺う日は仮合わせとのことでした。

2 日目は 6 月 30 日。座位保持装置が作製されている実験工房に直接伺うと、学生たちは昼休み返上で黙々と作業をしていました。グループ毎に、コンセプトを聞き、仮合わせをして、私が感想を伝えるという流れでした。作り手側ではなく、使用者の立場や介助者のことも考えて作られていて、楽しめました。また、学生らしい、斬新で面白いアイディアもあって、完成にすごく期待感が高まりました。

椅子への乗り降りを何回も繰り返して疲れた面もありましたが、学生たちの若いパワーを存分に感じられました。固定概念にとらわれない、さまざまな発想、そして、いいものを作りたいという姿勢には驚かされました。目の輝きがとてもいいですね！

今回、このような学科があると初めて知ることができて嬉しかったし、生活をより豊かにしてくれる人たちがこのような場所から増えていくんだとすごくありがたく感じました。また、このような先生たちや学生たちと出会うことができ、なかなか体験できない、良い経験させていただいたことに感謝しています。楽しい時間を過ごせて、元気をたくさんもらいました。本当にありがとうございました。

お世話になった、頑張っている学生たちへ。

あなた達のような、発想豊かな技術者・作り手を必要としている人がたくさんいます。キツイことを言われたり、難しい要求があったり、困難は多々あると思いますが、負けずに立ち向かい、いい経験を積み上げていってください！

chocoeの素顔Part2

私、chocoeのことを知ってほしいと思って、綴っているこのコーナー。今回は4つのテーマで書いていきます。同じようなことを長々と書いても読むのも飽きてしまうと思うので、細かく区切っていきますね。

私の歴史 Part1「誕生」

1987年6月12日18時13分。母の実家のある大分県中津市で生まれました。2500gで小さいけど、元気な女の子と言われて、母のもとへ。

人見知りが強かったせいか両親以外には全くニコリともしない…。そんな赤ちゃんなのに、いろいろな方にかわいいと言われながら、すごくかわいがられて育てられました。

当時は発症もまだですし、のちに障害が判明するなんて全く思わなかったそうです。よく寝て、よく泣き、ミルクもしっかり飲む！母にとって1人目の子どもだったということもあり、普通の子どもだったそうです。弟ができてからのことを考えると、おとなしめだったと言われました。



ただ今考えると病気の兆候かなと思う出来事が1つ！すごく変だなあ〜と、面白いんです。

首が座り少ししっかりとしてきた赤ちゃんを立て抱きにして、床に足を着かせると、突っ張ったり、歩こうと足を動かしたりするのが普通らしいんですけど…。私は足をピュッと曲げて引込めていたと、母にすごく笑いながら聞きました。嫌がって泣くわけでもなく、突っ張ることすらせず、ただただ足を地面につけなかったそうです。

私が考えるのには、そのときすでに立てないってわかっていたのかな〜って思っちゃいました。立たされても立てないし、突っ張って抱かれている手を緩められると困るし…と赤ちゃんながらに考えた上での行動だったんじゃないかと感じています。

それにしても、足を縮める瞬間を実際に見たかったです。想像するだけで、ほほ笑むっていうよりも笑っちゃいますね！

長所「コツコツ好き」

私の長所は、何事にもコツコツ取り組むところです。毎日少しずつやることや、長いスパンで成し遂げるなど、地道に進めるのが好きです。というよりもその癖がついています。

そもそも、座ってられる時間が短いということで、決められたことをこなすためにはコツコツとやらないといけない状況だったんです。学生時代は宿題や課題に常に追われていました。

それでも、その合間の時間を見つけて、趣味

のことをやっていました。少ない時間でも少しずつ進めているといつかは大きなものになる！と思い、ジグソーパズルやビーズ細工、手芸など細々した好きなことに取り組んでいました。

そして、やらなくてはいけないこととやりたいことのバランスを取るために、計画を立てて進めるということも身についていたみたいです。

生きていくために身についた術いうべきものなのだと思いますが、今でもとても役に立っていて、周りの人にしっかりと長所と言えるものになっています。

これからもどんなことにも 1 つずつ取り組んでいこうと思います！

私の夢 Part1 「日本観光制覇」

結構欲張りな私。小さな夢も大きな夢もたくさんあります。もちろん達成できないだろうと思うようなこともあります。将来にはとか死ぬまでにはというような夢があるんです。誰かに伝えておかないとなかなか達成できないと聞いたこともあるので、綴っていこうと思います。

1 つ目の夢は…。

日本全国、47 都道府県すべてを周りきる！

日本人として生まれてきて、日本の良さを知らないのはもったいないと思い、小さい時から夢にしていました。ただ新幹線で通るとか、どこかに行く途中に寝泊まりするだけなどは除いて、しっかりとその土地の観光名所を回ったり、ご当地グルメを食べたり、空気や雰囲気・人柄など肌で感じたりしたいと考えています。

1 年に 1 つ行けたとしても 47 年間…。半年に 1 つ行けたとしても 24 年間…。きっと 1 都道府

県に行っても 1 回で満足できるような場所はないと思うから、すごい時間がかかるとは思いますが。

それに、体力的にも、交通手段的にも、今から考えてもすべて周れる自信はありません。でも、行きたい場所はたくさん！一生をかけて達成したいです。

もしおすすめの場所、食べ物等などあったらぜひとも教えてください。

そして、訪れた観光ポイントなどはこちらでも紹介していこうと考えています。

まず、どこから行こうかなあ～♪

好きなもの Part1 「ディズニー」

好奇心旺盛みたいで、いろいろなことに興味がわきますが、三日坊主で続かないことも多く…。その中でも飽きずにずっと好きで続けられるものを 1 つずつ紹介していこうと思います。

1 つ目は…。ディズニー！

ミッキーやドナルド、チップ&デール、ダッフィーなどのキャラクターはもちろん、リトルマーメイドや美女と野獣などのプリンセスストーリーや映画、ディズニーランドやディズニーシーなどディズニーリゾートに行くことも大好きです♪もう考えただけでワクワク楽しい気分になります。

ディズニーが大好きになったのは、小さいときから誕生日プレゼントとして家族でディズニーランドに行っていたことが大きく関わっていると思います。アトラクションやショーなど障害者も普通にすごく楽しめるし、トイレやレストランなどの環境も整っていて、両親が私を連れて行きやすかったということも、毎年行って

いた理由だそうです。

また、普段外に遊びに出かけられないときにビデオでディズニー作品をよく流してもらっていた記憶があります。そのときからの流れで、今の私にはなくてはならない、大好きな存在なんです。

今では、いろいろな面で、あまりテーマパークには頻繁には遊びに行けないけど、たまに母と2人で遊びにも行きます。それに、ディズニーグッズを見るだけでもすごくワクワクしちゃうし、新しい情報があるとすぐに調べてしまうんです！常々、早く行きたいな～、いつ行こうかな～と思っています。

その気持ちを満たすためにも、かわいいディ

ズニーグッズを揃えておきたくなっちゃうんですよね！ただヘルパーさんが常にいる環境で、少し恥ずかしい気がするのですが、ずいぶん控えめにしていますが…。また、ぱっと見はわからないような、大人っぽいデザインのものをいっぱい集めています。より良い空間を作り出していくために、どんどんかわいいものを見つけたら買い足していくつもりです。

身近なところにある、小さな幸せも、大きな幸せも、1つずつかき集めていきたいなあ☆こんな考えを感じさせてくれた、夢の世界・ディズニー！明るい気持ちにさせてくれて、頑張ろうと背中を押してくれるディズニーにはこれからもずっと依存していくと思います。



おすすめ映画の紹介 「アルマゲドン」

何回見ても感動して涙が出てしまう作品です。最初から最後までハラハラドキドキしっぱなしです。

ストーリー

猛スピードで地球に接近している巨大アステロイド。衝突すれば地球は全滅…。

小惑星の地下深くで核爆発を起こし、軌道を変えれば、人類は生き残れる。

宇宙飛行士と石油採掘の計画に人のプロフェッショナル達がこのミッション遂行に選ばれた。宇宙へ飛び立つっていった…。

感想

人間味満載で、すごく温かい気持ちになれます。想いやる気持ちや、仲間を信じて協力することを、改めて人として大切なことであると感じました。忘れてはいけないメッセージがさまざまなシーンからたくさん伝わってきました。

また、NASAが協力した映画とあってスケールが大きくてびっくりしました。地球や宇宙のきれいな映像も楽しめます。宇宙旅行にでも飛び立ったように、ずっとその世界に入り込んだ気分を味わえました。

現実には全くだらうけど、地球が救われるエンディングを迎えると、すごくほっとします。命をかけて立ち向かい、責任感のある行動には、本当に感動しました。

ストーリーはもちろん、キャストも、映像も、音楽も、すべてがよかったです。

プレシヤスパートナーズPart2 「iPhone編」

去年の夏。ずっと使っていたガラケーのボタンが押せなくなっていました。現代、携帯は必需品！何かと連絡を取るため使い勝手がいいもので、どうにかしてできないかといろいろ調べて、買い換えたのが iPhone5s です。

ずっとスマホは欲しかったのですが、タッチパネルは使えないのがわかっていたから、諦めていたんです。そしたら、福祉機器の IT に強い方から、いい情報をもらえたんです。iPhone には、タッチパネルを使わなくても動かせるスイッチコントロールの設定ができるということと、Siri で音声入力もできるということ。便利な世の中になったと思うと同時に、携帯を使える方法があると安心しました。



それに、ずっと憧れを抱いていた iPhone を持てるという嬉しさがいっぱい！ケースにも壁紙にもこだわって、私らしさを出しています。また、便利なアプリもたくさん見つけては試すことを繰り返し、少しずつではありますが、カスタマイズして使い勝手の良いものになっています。

そして、iPhone で、スイッチコントロール機能を有効にするのに欠かせない、スイッチインターフェースのなんでもワイヤレス！



これは、各種スイッチを Bluetooth で、Windows などのパソコン、iPhone や iPad、Android などのスマホ、いろいろなデバイスと、つながれるものです。さまざまなアプリをスイッチひとつでも簡単に操作できるようになります。この機械を通すと、Enter や矢印キー、マウスクリックなどができるようになります。

小型軽量でケーブルレスだから狭いスペースにも置けるし、持ち運びにも便利。充電式で動くし、USB で充電ができるのもうれしいポイントです。また、約 5 分間スイッチ入力がないと自動的にスリープモードになるから省電力になるし、再びスイッチ操作を行うとすぐに復帰します。

私は iPhone を使うときにメインに使っているけど、ごくたまにノートパソコンでのスイッチ操作で使うこともあります。いろいろと使えてとても便利です。

このなんでもワイヤレスだけでなく、スマホ操作をするのには他にも安くて使える機械があるみたいです。でも、誤作動や接触不良などトラブルが多いという情報もあったので、できるだけそういう問題がないものと思って探しました。今まで約 1 年使っているけど、電池切れのトラブル以外は全くありません。ストレスも少なく、安心して、使っていますし、これからもずっと使い続けられるつもりです。

今ではスイッチと声をフルに使って便利に操作しています。ただ直接の操作ではないので、時間はすごくかかるけど、満足しています。電話もメールもできるから、生活するにあたってとても安心です。



そして、自分で iPhone を持っていられず、テーブルに置いたままだと下を向かないと画面が見られないから、首も疲れちゃうし、電気の反射とかで画面もしっかり見られないので、机では車でも使えるスタンドを活用しています。

見やすいように調整が可能！縦でも横でも、高さや向き、角度…。好きなところでしっかり固定できます。

また、iPhone をスタンドに装着したままケーブルも接続できるので、声だけで Siri を立ち上

げることができます。細かなスイッチ作業をしなくても、電話ぐらいただたらずべて声で指示ができ、すごく便利に使っています。

ベッドで横になっているときにはフレキシブルアームを使っています。がっちりスマホを挟んでくれるから安心感あるし、結構硬いけど簡単に 360 度いろいろな角度に変えられます。（ただその角度を言葉で指示するのは大変なんが…。）

毎日何度も角度や固定場所を変えるので、ばねとかがすぐに柔らかくなってしまうのが欠点です。これ以上硬いと細かい調整するのも大変だから仕方がないとは思いますが…。でも、安いので、気軽に買い換えられます。

また、車椅子で出かけるときもすごく便利に使っています。出先で、一人で連絡を取れる手段があるのはめちゃくちゃうれしいです。

ただし、結構揺れます。なので、最初慣れるまでは少し目がクラクラした気がしたけど、すぐに慣れて、今では大丈夫です。

iPhone を自由に使いこなせるのは、良いグッズ、良い機能のおかげ！最大限使いこなして、よりよい生活につなげていこうと思います。もちろん更なる進歩にも期待していますが…。



こだわりの流動食

日々実験を重ねている、おいしい流動食レシピの紹介です。

ごま豆腐



材料

- ・練りごま・・・50g
- ・豆乳・・・100ml
- ・片栗粉・・・大さじ 3
- ・だし汁・・・200ml
- ・水・・・適量

作り方

1. 練りごま・豆乳・だし汁を混ぜ合わせる
2. 水溶き片栗粉を入れて、よく混ぜる
3. 弱火から中火で、火にかけながらよく練る
4. 好きな硬さになったら、型に入れて冷やす

片栗粉で固めるというか、キツイとろみをつけるという作り方なので、硬さも自由に変えられます。冷えると少し硬くなるので、少しゆるいと思うくらいで火からおろしました。

また、片栗粉の使い方が結構難しいので、注意ポイントです。よく混ぜてなかったり、火加減がうまくいってなかったりすると、片栗粉がタピオカのように固まってしまいます。

型に入れて 1 個ずつにしているけど、バットで冷やして切って盛り付けると、本格的な感じが仕上がります。そのまま食べてももちろんおいしいけど、わさび醤油や甘味噌をかけるのもおすすめです。

だし汁を変えたり、メーカーの違う練りごまを使ったり、白ごまや黒ごまを使い分けたり、味つけやたれを変えてみたり…。アレンジがいろいろきくので、飽きずに長く楽しめそうです！

ごまには体に大切な脂肪やミネラルなどが多く含まれているんですって。栄養のことを考えても、食べやすさを考えても、ごま豆腐はとってもいいですよ。

食材ペースト

調理法・再調理法を変えるだけでおいしさにも変化があります。

- ・トマト・・・おろして、こす。

トマトジュースの味ではなく、生の自然なおいしさが楽しめます。甘さと酸味の両方が味わえるので、それぞれのトマトの特徴がしっかりとわかります。

- ・モロヘイヤ・・・茹でて、ミキサー。

モロヘイヤ自身の粘りで結構なめらかになります。ただし、茹で過ぎたと思うくらいしっかりと火を通すのがポイントです。硬い繊維がざらつくもとなります。

活動記録

2015 年

- 5 月 7 日 代表吉村枝里子引越し
 16 日 介助者 4 人増加
 17 日 平成 27 年度第 1 回定期学習研修 2 回目開催
 22 日 平成 27 年度第 2 回会議開催
 6 月 3 日 平成 27 年度第 3 回会議開催
 9 日 「座位保持装置制作」モデル 1 日目
 東洋大学・ライフデザイン学部人間環境デザイン学科にて
 11 日 平成 27 年度第 1 回定期学習研修 3 回目開催
 12 日 代表吉村枝里子 27 歳誕生日
 30 日 「座位保持装置制作」モデル 2 日目
 東洋大学・ライフデザイン学部人間環境デザイン学科にて
 7 月 6 日 平成 27 年度第 4 回会議開催
 21 日 平成 27 年度第 2 回定期学習研修 1 回目開催
 8 月 13 日 平成 27 年度第 5 回会議開催
 16 日 平成 27 年度第 2 回定期学習研修 2 回目開催

介助者募集中！

東村山市で自立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・買い物など。

○資格

ヘルパー2 級、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。

雇用形態：アルバイト

時給：1200 円～1,625 円（交通費あり）

＊研修期間は時給 900 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

＊その他の時間ご相談に応じます。

雇用形態：常勤介護職員

月給：16 万円～ 勤務時間：週 40 時間

通勤手当、資格手当等、各種手当あり

連絡先

株式会社ほっとはぴねす （担当：吉村）

〒189-0002 東京都東村山市青葉町 2-38-13

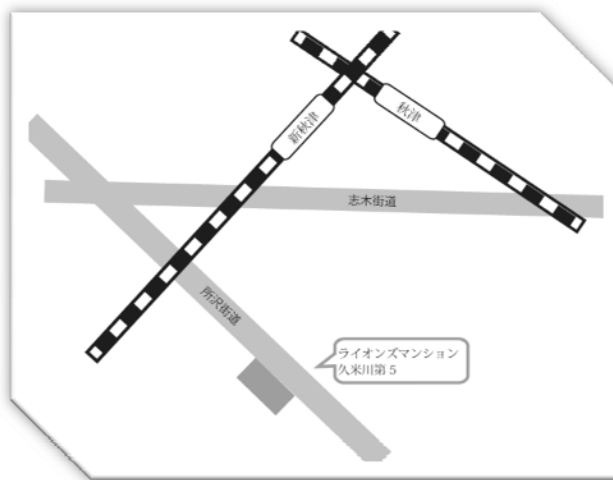
ライオンズマンション久米川第 5-407 号室

（ＪＲ線【新秋津駅】より徒歩 20 分）

TEL/FAX：042-392-1534

Email：hotto.happiness@gmail.com

URL：http://hottohappiness.raindrop.jp/



ご意見やご感想、広告掲載等、お気軽にご連絡ください。