

# HOTOHAPI

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](mailto:hotto.happiness@gmail.com) URL : <http://hottohappiness.raindrop.jp/>

## 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いいたします  
平成二十八年 元旦

こんなときどうする！？

### ～季節感を大切に生活してみよう！～

介助者から「話のネタに悩んだときはどうしているの？」という悩みが飛び出してきました。その話題で意見交換を行ったところ、とても関心が高まった意見が出たので紹介します。

食事に旬の食材を取り入れてみたり、楽しめるイベントを体験できるようにしたりして、季節を大切にしながら生活している、ということでした。

天気等の話よりも盛り上がることが多いし、調理や外出時にも大いに役立っていると言います。また、音楽やインテリアなど一緒に楽しめることもあり、信頼関係にも良いつながりを持てます。

普段自己発言があまりない、認知症の利用者と、おせち料理の話を始めたところ、自らいろいろなことを語り出した、という実体験も飛び出してきました。若いころ主婦でまめにおせち料理を作っていたとのことで、レシピや思い出など楽しそうに話をしたそうです。介助者も久しぶりの「会話」ができたことにとてもうれしかったと言っていました。

特別に何かを勉強しなくても、季節に少しでも目を向けることで、話のネタを得るだけではなく、お互いの長所を生かした人間関係を築くことができるかもしれませんね！

おすすめ小説の紹介

### 下町ロケット

本格的に読書を始めて、初めに読んだ一冊。ドラマになるという話題性で注目。

ストーリー

佃航平は、研究者の道を諦めて、家業の町工場・佃製作所を継いだ。製品開発で業績を伸ばしていたが、理不尽な特許侵害で商売敵の大手メーカーから訴えられてしまう。取引先を失い、資金繰りも苦しくなる。

そこに、国産ロケットを開発する帝国重工が、佃製作所の有するある部品の特許技術に大いに関心を持ってきた。特許を売れば窮地を脱することができる。しかし、その技術には佃の夢が詰まっていた！

感想

会社のため。従業員のため。家族のため。

自分のため。いろいろなことを考えて行動に移していく主人公に、すごく感心した。

大手企業の戦略や圧力が強いこと。財力は人脈も時間も確保でき武器にできる。頼れる味方は身近にたくさんいること。多くのことを感じられ、社長の立場も考えさせられた。

どんな立場であっても、やりたいことをやらないと何のために頑張っているのかわからない。一回の人生であるから後悔しないような行動をしようと決心もついた。

また、どんな形でも夢の実現は可能で、諦めないことの大切さを改めて知らされた。自信を持って立ち向かっていきたい。

# コストコの会員になってきました！

みなさん、コストコホールセール（以下コストコ）って知っていますか？私は以前まで家族と一緒によく行っていました。テーマパークに行くように小さいときはイベントごとになっていて、いつも楽しみにしていたんです。でも、車がないと行くのにも持ち帰りにも一苦労なので、だんだん行くことが遠ざかっていました。

ただ価格面を考えるとすごく魅力的！なので、今回は会員になり、もちろん買い物も楽しめました。

そもそもコストコとは、高品質な優良ブランド商品のできる限りの低価格で提供している、大型会員制倉庫店のことです。アメリカ生まれで、世界中には数百ヵ所のコストコ倉庫店があります。幅広い品揃え、専門店もあり、便利なサービスもあります。楽しく、嬉しい買い物ができるんです！

大量に購入することでコストを抑えることができ、いろいろな種類のものを一括で購入することができます。なので、コストコはとても便利なお店なんです。

小売店やレストランなどをやっていないのにコストコって必要なの？と言われることはあります。しかし、会員になり、コストコで買い物することは、私たちにもいいことはたくさんあります。

オフィス用品や日用品がしっかり揃っているのも、事

務仕事をする上で必要なものはすべて手に入ります。それに、仕事中の食事やおやつ、年に数回行っているホットタイムデーのプレゼント選びにぴったりです。

また、日本のスーパーにはない、輸入品のものもたくさん売られています。珍しくて興味をそそられる商品があるし、普段使いしている輸入品の大量サイズものもあります。探していたものが見つかったり、チャレンジしてみようと思わせてくれたりする商品がたくさん！いつ行っても楽しい買い物ができますよ。量が大すぎてどうしようかと困ることもありますが、すぐになくなってしまうものばかりなので、ムダになることは今まではありません。（コストコの会員特典の中に全商品の返品制度もあるので安心して買い物できます。）

そして、もう 1 つのお楽しみがフードコートです。アメリカンサイズピザやホットドッグ、クラムチャウダー、アイスクリーム、飲み放題のソーダなど、海外の雰囲気味わえます。どれもおいしくて、満足感あり！買い物で疲れたあとのお楽しみにはぴったりです。

お得にいいものをたくさん手に入れられて、1 日いても飽きないくらい楽しめるコストコ。これからもお世話になろうと思っています。

（2015 年 9 月 7 日作成）

---

## 大分県中津市に行ってみませんか？

大分県の北西端にあり、大分県内では 3 番目に人口が多い都市の中津市。近頃では、2014 年の NHK 大河ドラマ「軍師官兵衛」で知名度が増したといえます。

この中津市には私の母方の祖母が住んでいるので、小さい頃からよく訪れていました。小学生ぐらいまでは頻繁に出歩き探検したものです。そして、先日、約 20 年ぶりに観光がてら散歩をしてきました！

中津城が発発地点。小さい時のイメージよりもこじんまりとしていましたが、白い壁と黒の屋根がきれいに見えるお城でした。もちろん車いすでは天守閣に登れません。その手前のお賽銭箱のところでしっかりお参りをしました。また、新しく作られていた黒田官兵衛資料館では、今までの中津知識といろいろリンクできて新た

な発見につながりました。

その後、長年家族でファンである宝来軒というラーメン屋さんで昼食。4 人掛けテーブルとカウンターが数席ずつの小さいお店ですが、空いているときは車いすでも悠々入れます。豚の味がよくする、動物臭い豚骨ラーメン！とてもおいしくスープを飲み干しました。

さらに、九州では唯一の和傘工房でさまざまな傘を見せてもらいました。時代に合うようにいろいろと工夫されていて、洋風のおしゃれな傘や間接照明的なものもあり、和を感じられる優雅な時間を過ごせました。

他にもお寺巡りをしたり、福沢諭吉旧居を見たり…。3 時間の散歩でとても楽しめました♪

（2015 年 12 月 29 日作成）

# 写真を始めました！

小さい頃から写真に憧れを持っていました。撮られるということよりも、自分で撮るということをやりたいと考えていました。

しかし、カメラを持ったままシャッターを押すことなんて絶対にできないと諦めていたんです。人にカメラを持ってもらっても、言葉で向きを細かく指示し、シャッター押ししてもらわないといけない。なんだか「私の作品」と言えない気がして乗り気ではありませんでした。

また、人にやってもらうには、納得いくまでつきあってもらうのは気が引けて、全ての面で妥協そうな気もありましたし…。



全生園永代神社

この時代になり、いろいろな物が劇的に変わってきたおかげで、私の憧れであった写真を撮ることが1人で可能になったんです！

カメラを固定する三脚が車椅子に簡単に取り付けられるようになったことが1つの要因です。自撮りも流行っていていいなあと思いますが、私が手に入れたのはくねくねと曲がる三脚。手すりにくくりつけられるし、私の視線と同じような高さで調整できます。また、しっかりと固定されるから少々揺れても安定したまを保っていられるのが嬉しいポイントです。

それと、カメラ自体も進化し、びっくりしました。Wi-Fi 機能を使って携帯でシャッターを押せるようになりました。iPhone なら「なんでもワイヤレス」と「スイッチ」を使って1人で操作できます。スマートフォンならではの時代って感じですね。

すべての道具が揃ったので、十数年間憧れていた写真

を撮りに行くことができました！

事務所の近くには全生園という、かつてのハンセン病隔離施設があります。今はもちろん解放されていて、自然豊かな場所！季節感たっぷり味わえるし、とても安らげるできる環境が整っていて、小さい時は社会科見学やお花見でよく訪れていました。最近あまり行ってなかったし、自然を撮りたいと思っていた私にとっていい場所かなと思って行ってみました。

写真を撮るためには、撮りたい場所を探して、ズーム機能を使いながらカメラの向きの位置を確認。その後、シャッターを切る。

スイッチ操作だけで写真を撮るので、1枚撮るのに結局10分ぐらいかかってしまいます。だから、1時間半遊びに出ただけで10枚弱しか撮れませんでした。今回は初めてだったということでやたらとシャッターを押したかったので、無駄な写真も多くありました。いいものを撮りたいと思って、こだわっていたら、きつともつと少ない量しか取れないかもしれない。

全て自分の作品として自信持って、写真を撮れるのはすごく楽しかったし、充実感がありました！実際に見た景色を収めるってすごく感動できるんだな～。

初めて写真を撮りに行った日は、9月の天気の良い日で、秋の香りをたくさん感じられました。

これから全生園はもちろん、違うところにも写真を撮りに出かけてみようと思います。そして、趣味としても楽しんで、レベルアップしていきたいです！

(2015 年 9 月 24 日作成)



全生園中央通り

## バリアフリー情報

## ～長距離移動も新幹線なら楽々！～

車いすで長距離を移動しようと考えたと気が重くなることはありませんか？

新幹線には、車いすのまま乗車することができます！新幹線によって異なりますが、山陽新幹線のぞみには、11号車に車いすを固定できるシートである車いす対応座席が確保されています。3席側の通路席が取り外されていて車いすを横付けすることができます。車いすから座席に移ってくつろげるように、その隣の席も使用できるようになっています。もちろん座席に荷物を置いても大丈夫ですね。大きさに制限はあると思いますが、がっちりした私の電動車いすでも普通に乗れました。

また、個室もあります。2席が一緒に動いてしまいますが、ベッドにすることができます。人の手があるときはこちらでも便利に利用しています。ただベッド仕様になると余裕がなく車いすを通路に出しておかないといけないのが難点ですが…。

そして、ベッドまではありませんが、手すり等が備えられた多機能トイレもこの車両にあります。

車いす対応座席を希望する場合、乗車2日前までの予約が必要です。座席に限りがあるので早めの予約をおすすめします。

旅行などは気軽に新幹線を利用してみませんか？

おすすめ映画の紹介

## 舟を編む

ストーリー

馬締光也は出版社の玄武書房に勤め、営業部で変わり者であったが、言葉に対する天才的なセンスを見出され、辞書編集部に移動になる。

辞書編集部は、見出し語二十四万語、完成まで十五年という、新しい辞書「大渡海」の編纂に取り組もうとしていた。個性派ぞろいの中でも馬締は辞書編纂の世界に没頭する。

そんなある日、馬締は、香具矢に出会ったが、言葉のプロであるものも気持ちるにふさわしい言葉がみつからない。

「大渡海」は完成するのか？そして、馬締の思いは香具矢に伝わるのか？

感想

何気なく使っている辞書だけど、すごい時間も手間もかけられて作られているんだと初めてしっかり知り、びっくりしました。気の遠くなるようなことをやり遂げるって本当にすごいことだと思ひ、尊敬の思いです。

また、仕事というものについて考えさせられました。好きかどうか、お金のため、人間関係。生きていく上で、何が素晴らしいのか、成長していけるか。いろいろなことを心に問いかけられた感じもあります。

ハラハラする場面も多かったけど、しんみりと静かに感動しました。すごく美しく、真の幸せだなくと。こんな気持ちを忘れないようにしたいと感じ、心に染みしました。

## 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、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。

雇用形態：アルバイト・パート

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

\*その他の時間もご相談に応じます。

雇用形態：常勤介護職員

月給：16万円～

勤務時間：週40時間

社会保険等完備、通勤手当等、各種手当あり