

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

全国的に大雪でしたね！

1 月 17 日の夜から降り出した雪。翌朝、外は真っ白な雪景色が広がっていました。

東京では約 5cm の積雪となったそうです。それに伴い、交通機関にも生活にも影響が出て、大混乱でしたね。人や車の通りの多い場所は 1 日で随分溶けましたが、そうでない道や日陰には 1 週間経っても雪が残っています。雪かきも大変だったし、雪に弱く、雪慣れしていない地域だなあと改めて感じました。雪国に住んでいる方々には大げさと思われるかもしれないと感じたし、雪国の大変さを少し体験できたかなと思いました。

私にとっても、介助者の心配がたくさんあり、とても焦りましたが、どうにかなったので一安心！

また、1 月 23 日には雪が降るかもしれないと言う心配はありましたが、東京は全く問題ありませんでした。

一方、私の両親が住んでいる福岡では大雪！今すぐにもスキーができそうなくらい雪に覆われたそうです。水道管が凍ったり、いろいろな問題が起こったりして、対処に追われ疲れていました。

沖縄でも雪が降ったり、北海道でもすごい吹雪だったり…。10 年に 1 度の寒波がやってきたとも言われていたこの冬。めちゃくちゃ寒かったですね～。

雪を見られたことは子どものように喜びました。ワクワク気分で、きれいな景色を楽しみました。しかし、長期的に考えると、やっぱり雪が積もると困ります。安定した天気をつくづく望んでいることに気がつきました。

(2016 年 1 月 26 日作成)



良い買い物をしてきました@コストコ

2 ヶ月に 1 度の恒例行事である「買い物@コストコ」に、2 月の終わり、無事に行ってきました。

今回のお目当てはジュースとチーズ食品！一般的なものとこまめに買い足さないといけないうえ、大量なものがほしいなと思っていました。

ジュースはランガーズのマンゴーネクター (3.78L で約 900 円) をチョイス。マンゴーにりんごやグレープ果汁を加えたフルーツミックスジュースでしたが、マンゴーのねっとりとした甘さとおいしさがしっかり味わえて、おいしかったです。

チーズはゴダーチーズブロック (800g で約 1300 円) とフレンドシップのクリームチーズスプレッド (140g × 4 本セットで約 1800 円) をチョイス。どちらもクセがなくおいしく食べられるし、どんな料理にも合わせやすく使い勝手抜群です。

今回の買い物は見事に当たったという感じで、大満足に終わりました。

ハプニング発生？！

～こんな辛さを体験したら何でもできそう～

2016 年になってすぐ体調を崩しました。こんな年明けは初めてで、私自身もびっくりです。

元旦の夕方から吐き気に襲われました。下痢はなく、ただただ吐き気にやられてしまい…。体調を崩すとすぐに発熱も出るし、食べてもいないから吐くこともできず、体力も奪われていたため、ひたすらうなって寝ていました。4 日間、経口補水液を少しずつ飲んでいただけで過ごしたんです。

緊急で病院にも行きましたが、胃腸炎だから薬もなく、自然治癒力を信じるしかないと言われました。ただ脱水状態は危ないということで、栄養もないただの水分を点滴してもらいました。

咳が出て息苦しいということではなく、今回のどうしようもない吐き気は初めての経験でした。こんな辛いことを経験したあと、これから何が起ころうとも耐え、乗り越えられそうな気がします。散々な 1 年の幕開けになりましたが、今年も前向きに頑張ろうと感じました。

求人活動に大慌て！

常に人材募集中ではあるのですが、今回、育休明け待ちだった方の復帰不可が決定したのと、退職する方が出たのが重なってしまい、急きょで求人をしなくてはならなくなりました。今までにないような経験だったので、あたふたしながらもできるところから行動に移していきました。(その間も空いてしまったシフトの穴埋めに追われ、すべてを同時進行させていった感じでした。ただすごくありがたいことに、今入ってもらっている方々が融通をきかせて対応してくれたんです。すごい感謝しています。ありがとうございます！)

まずハローワークで求人掲載の申し込み。事務所移転後初めてだったため、書かなくてはならない書類がたくさんありました。移転前の記憶を頼りに事前準備はしていったのですが、それ以上で、記憶力のなさを痛感しつつも、ひたすら書き続け、提出してきました。また、今まで知らなかった知識をいろいろと教えてもらってきました。(現在の東京都の最低賃金は 907 円です！なんてことも…。どんどん高くなっていきますね。)

すごく長い時間がかかり疲れてしまう面もありましたが、1 つ進展してよかったと思っているところです。無料で求人を出せるという面はすごくありがたいこと。2 ヶ月に 1 度更新をしなくてはならないし、採用後の条件等の変更が気軽にできないという面倒くさい点もあります。しかし、真剣に就職先を探している方と出会える期待も高く、問い合わせが来るのを待ち続けています。

また、自作の求人チラシを張りださせてもらえないかとさまざまな場所にかけてみました。多くの人のやさしさに触れることができたし、社会の厳しさもしんしんと感じられました。

さらに、結論を言えば掲載はしませんでした。求人フリーペーパーの資料請求もしました。多くの人が目にするだろうし、そこからの問い合わせの件数は増えると考えられます。しかし、さまざまな割引があったり、掲載にあたってのアドバイスをもらえたりするでしょうが、想像よりも値段が高くて驚きました。(求人広告社の集客の手を実際に体験できました。)

そんなときに、とてもうれしい知らせが届いたのです。現在ケアに入ってもらっている介助者の知り合いが介護業界で仕事を探しているとのこと。飛び上るほどに喜びました。そして、とんとん拍子に話は進み、研修をして、入ってもらえることになりました！

介助方法をしっかり覚えてもらうまでは一から常に説明し慣れてもらいながら、お互いにとって良い方法を探っていくつもりです。また、新たに信頼関係を築き、より深めるために努力していこうと思っています。

このような経験を通じて(今回に至る前に発生した出来事からも)、多くのエネルギーが必要だと初めて実感しました。そして、多くの時間やお金をかけても思い描いている理想に近づくのは難しいことでもあると気付かされました。どんなことでも出会いというのはタイミングが大切なんですね！

(2016 年 4 月 17 日作成)

バリアフリー情報

国立新美術館でアートに触れよう

東京都港区六本木にある「国立新美術館」の紹介です。JR・都営大江戸線六本木駅「出口」から徒歩約 5 分のところにある美術館です。美術館巡りが好きなので、体力のあるときはよく行っていました。

黒川紀章さんが設計した、ガラスのカーテンウォールの外観の美術館です。うねるようなカーブが描かれていて、近代的で、未来的な新しい雰囲気があります。コレクションを持っているのが特徴の国立新美術館は、国内最大級の展示スペースを生かした多彩な展覧会の開催をしています。

見た目も館内もすごくきれいで気持ちいいです！車いすでも全く問題なく回れます。結構ゆったりしていて、人が少し多くてもじっくり見られますよ。

エレベーターもたくさんあるし、ショップやレストランもそろっています。車いす対応トイレもあり、地下のトイレにはユニバーサルシートもあるので、とても便利です。なんと託児サービスもあるので、お子様連れでもゆっくり楽しめますね。

有名な美術館のせいか、素敵な展覧会がよく行われています。ほかにもいろいろな展覧会が行われているので、ゆつくり一日中楽しめるのもうれしいです。芸術に触れたいときに訪れたくなる美術館のひとつです。

清潔を保つためにはどうしたらいいんだろう？！

事務所的にも、多くのヘルパーが出入りする個人宅としても、ずっと悩んでいる清潔維持問題。何をどのようすればいいのかすごく考えていました。

水回りや気になるところも常に気にかけ、こまめに掃除はしていました。でも、きれいに関する度合いや掃除のやり方なども、人それぞれで異なってしまうのは確かです。だから、目に見えない雑菌やウィルスなどに恐怖があるというか、ただただ不安が消えないというか…。

身の回りをできるだけきれいにする方法を考えて、台拭きや食器拭き、手拭きやなど…家の中すべてを使い捨てのペーパータオルでまかなうことにしてみました！

タオル類を使っていると、こまめに洗濯をしたり、漂白したりしなくてはならず、大変ですよ？！それをすべて使い捨てにすることで、この手間も省かれることになりました。

また、アルコール除菌と組み合わせることで、より簡単に清潔に保てるようになったかなと感じています。(自己満足ではあるかと思いますが…)今では使いやすい工夫がされているものも多く、商品選びも楽しめますね。

ただ 1 つ問題は出費が多くなったということです。ペーパータオルって安いと思っていても、頻繁に使うと意外とすぐなくなってしまうんですね。今までの購入頻度よりも格段に多くなり、お金がかかるなあと思っている部分もあります。

清潔と手間、お金…。どれを 1 番に考えるべきかは難しい選択だと思います。しかし、私は生活にとっては 1 番良いアイディアを見つけたと感じています。

いろいろな心配を常にするよりは、お金で解決したほうが気持ち的に楽になりました。

(2016 年 4 月 28 日作成)

再びお世話になります

今までは家族と一緒に楽しんでいた、介助者とお出かけしたりはしたけど、「大きな旅行に行きたい！」や「アウトドアにチャレンジしたい！」と強く思うようになりました。そして、小学生のときに使っていて、だんだんと参加しなくなっていた、障害者のアウトドアサポートサークルに連絡を取ってみたんです！第 1 歩目の行動をしっかりと起こしました。

面談という名目ではありましたが、15 年ぶりくらいにインストラクターとお会いしました。懐かしい話題で盛り上がり、あっという間に時間経ってしまいました。

団体自体も、メンバーの特色や活動内容も、昔とは変わってきているらしいのですが、大きな柱である「障害に合わせたプログラム」は変わっていませんでした。やりたいことを、できるように楽しむ！すごくワクワク感を高めてくれる言葉です。また、オーダーメイドプログラムもあるので、私の希望にはぴったりだと思いました。

日帰りのプランから試して身体を慣らし、将来は国内旅行やマリンスポーツ・スキーにも行きたいと考えています。いろいろな夢をかなえるために、定期的にお世話になって、ステップアップしていきたいと思います。

(2016 年 3 月 23 日作成)

おすすめ本の紹介

「ツナグ」辻村深月

ストーリー

一生に一度だけ、死者との再会を叶えてくれる「使者（ツナグ）」。

突然亡くなったアイドルと OL、年老いた母と頑固な息子、嫉妬していた親友と女子高生、失踪した婚約者と会社員…。

ツナグの仲介で再会した生者と死者。それぞれの想いがかかえ、迎えた一夜に、何が起ったのだろうか。

感想

言いたいことも考えていることもわかりやすく伝わってきて、全ての話が心に響

き、すごく感動して涙も出た。

そして、生と死について考えさせられたし、死んだ人に「一度だけ会えるとしたら誰に会いたいか真剣に悩むきっかけになった。生きている人にとって、使者と会えることは、勇気づけられることも、後悔することもあると思う。でも、すべてが良い選択で、導かれたものだったと感じた。

また、ツナグの両親の話にもすごくのめり込めて、最後まで楽しく読めた。妙に納得させられた感じもあったし、タイミングや信じることはいつでも大切だと思った。気持ちも温かくなるし、家族だけではなく人を大事にしていく強く感じた。

久々の外食～やさしい対応に感謝～

普通食を食べられなくなってからあまりほとんど行かなくなってしまった外食。しかし、買い物に出かけて夢中になっていると、急にお腹が減って…。久々の外食を楽しみました。

レストラン選びでもすごく悩みましたが、具をどれれば食べられるグラタンのある洋食屋に行きました。ダメでもともとと思いながらも、具なしグラタンを作ってもらえるか聞いてみると、シェフたちにも相談してくれたんです。

そして、ホワイトソースをそのまま温めて作ってくれるという対応をしてくれました！最初から調理しているレストランだからこそやってくれたのかもしれないけど、すごくありがたかったです。コーンスープも、カスタードプリンも一緒にいただきました。どれもなめらかで、すごく美味しくて大満足でした。

その 2 日後にはなんと家族で外食目当てのお出かけで再び訪れたんです。覚えていてくれていて、すぐに対応してくれました。また、ビーフシチューについても同じように、デミグラスソースだけを作ってもらえました。こちらもすごくおいしかったです。

今まで話すら聞いてもらえないことも多かったのですが、一般的なレストランでもやさしい配慮をしてくれるところもあると実際に体験できてうれしかったです。外食も怖がらずに楽しめますね！

気軽な楽しみ発見！

ずっとやってみたかった、アイスクリーム生活に挑戦してみました。大好きなアイスクリームに囲まれて、朝昼晩アイスクリームを食べ続ける生活！

大好きではあるけれど、同じものを食べ続けられれば飽きてしまうかなという不安はありましたが、1 週間をめどに楽しもうって思って始めたんです。毎食何を食べようか楽しく迷いました。もうずっとワクワクドキドキしたままでテンション上がりっぱなしでした。おいしいし、楽しいし、言うことないって感じの大満足な 1 週間を過ごせました。

また、好きな物を食べるせいか、カロリーの高いものを食べるせいか、脂質をしっかり摂れているせいかはわかりませんが、私の体には意外と合っていたみたいです。普段であれば数時間で空腹になっていたのが次の食事まで余裕で待てたり、便秘気味だったのが解消されたり…。どのような作用によるものなのかは分からず、少し不思議な現象が起きました。しかし、身体のお悩みが解消されて、良い傾向だと感じました。楽しいことがあるというだけで作業のやる気維持にもつながっていました。

偏った食生活が体には悪いのはわかっているけど、たまにはいいよね？！幸せ感や楽しみのためにも、これからも年に数回のペースでやっていきたいです☆

(2016 年 4 月 25 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

＊その他の時間もお相談に応じます。

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