

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 4 周年！

このたび、会社設立から無事に 4 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 4 年間を振り返ると、あっという間に過ぎていったという感じです。精神的に大きなダメージを受けるような、すごく大変な時期ももちろんありました。しかし、良いことや楽しいこと、うれしいこともたくさんあったり、新たな目標ややりがいなどをみつけられたりもしました。なので、起こったすべてのこと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会える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、これまで知らなかった世界を覗けたり、新たな知識を習得することができたり…。もう 4 年たったとは言え、毎日新しいことだらけで、驚き、アタフタしながらも、小さな輝きをたくさん集めつつ、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。未熟な面はまだありますが、ご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

劇団四季ミュージカル「リトルマーメイド」を見てきました！

2016 年 6 月 29 日に劇団四季ミュージカル「リトルマーメイド」を見てきました！始まった当初テレビでもよく話題になっていて、そのときからすごく興味がありました。今回、誕生日のプレゼントとして、ご褒美的な感じで楽しんできました。



車椅子席のチケットを買うときには電話で予約をします。すごく早い時期に申し込みをしたので、席も選び放題でした。席に移らずに車椅子のまま見れる席は 2 つで、B 席です。1 階席の 1 番後ろの席なので、2 階席の影でアリエルが泳いでるときに上が切れるときがあるという注意もありました。付き添いは横並びの場合パイプ椅子とのことでした。（今回は車椅子の前の席が空いていたので縦並びで予約しました。）

また、駐車場はないと書いてあるけど、障害者用は 1 枠、予約制であります。電車で行くとなると体力的にもたないの、とてもありがたかったです。

会場は青とオレンジの建物です。すごくきれいなで、いろいろな場所にリトルマーメイド感がよく出ています。階段の横にはスロープもあって全然問題なく行けます。（注意は開場まではロビーにも入れません。）

会場はあまり広くありません。扉に入って 1 階の端っこにはショップがあり、反対側には御手洗です。トイレは車椅子用のトイレがしっかりありますが、大人用の簡易ベッドはなく、赤ちゃん用のオムツ替えベッドがあるだけです。しかし、声をかけると救護室に案内してくれます。行ってないからわからないけど、2 階には軽食等が食べられる売店もあるそうです。

ミュージカルは、きれいだったし、迫力もあったし、歌もすごくよくて、感動しました。アリエルはめちゃくちゃかわいかったし、アースラの怖さもすごく伝わってきました。

夢の世界をいっぱい感じられて大満足でした♪

(2016 年 7 月 18 日作成)



スカイツリー&周辺観光に行ってきました！

2016年5月11日に、天気はいまいちでしたが、念願であったスカイツリー観光を楽しむことができました。スカイツリー完成当初からずっと思っていたのでやっとなって感じですね。

朝10時前に出発し、車で約2時間。結構な長旅だったけど、無事に12時ぐらいにソラマチの駐車場に到着しました。

まずお腹が減っていたので、お目当てであった「ミルク&パフェよつ葉ホワイトコース」で白いパフェを食べました。



白いパフェは1日100食のソラマチ限定商品なんです。よつ葉牛乳で作ったミルクプリンと、ホワイトクリーム、生クリーム、ホワイトチョコレートをたっぷり使っていて、本当に真っ白なパフェ！やさしい甘さとミルクのkokoroが味わえて、とてもおいしかったです。幸せ感あって大満足でした。

そして、1番メインであるスカイツリーに上がりました。すごい強風ですごく心配だったけど、運が良いことに、人も少なかったし、エレベーターも動いていて、スムーズに展望デッキに行くことができました。



すごく広い4基のエレベーターは、春夏秋冬のイメージで

中の雰囲気が違うらしいんですけど、行きも帰りも雪のイメージの銀色でした。

そして、展望デッキは、地上350メートルほどの位置にあります。曇っていたけど、風があって雲がよく流れて、景色も意外とよく見えました。

また、車いすでも行けるということで、天望回廊にも上がりました。天望回廊に行くエレベーターガラス張りになっている面があって、スピード感のある、景色がよく見えました。高いところは好きけど、結構な怖さを感じられました。

天望回廊は、ちょっと急な坂道がずっと続いています。押ししたりするのは大変そうだけど、電動車いすならずっと問題なく行けます。

最高頂は、展望デッキよりも100メートル高い、地上450メートル！景色も全然違って、建物すべてがすごく小さくみえます。すごく不思議な気がして、今置かれている立場がすごくちっぽけに感じました。いろいろと考えさせられたし、感じたし、とてもよかったです！

展望デッキにはお土産ショップもジューススタンドもあります。また、あらゆるところに写真スポットもあるので、思い出を残すにはおすすめです。記念写真はお金がかかるみたいだけど、自分のカメラで撮る分には無料なので、気軽に利用できます。



あと、4階のチケット売り場の近くにあるだれでもトイレには簡易ベッドがついています。1ヶ所でもあるとすごくありがたいですね。

その次に行ったのはすみだ水族館。スカイツリーチケットセンターの4階からエレベーターに乗って5階に入口があります。意外とこじんまりしていたけど、すべてフラットで車いすでも楽々です。

一番のみどころはクラゲの水槽！いろいろな種類がいたのも楽しかったけど、とにかくきれいでした。また、アクアギャ

ラリーやサンゴ礁、すごく大きな水槽などたくさんあります。ペンギンやオットセイもいます。オットセイの泳ぐ水槽の下から見上げられる場所があって興奮したし、泳ぐと早く歩くとかわいいペンギンのショーもたまたま見れました。

ほかには、軽食やドリンクが買えるカフェや、水族館ならではのかわいいグッズが買えるショップもあります。

どの水槽もいいなって思ったし、海の中ってすごくいいなと感じました。楽しかったのは確かだけど、結構小さくてすぐ見終わっちゃったので、物足りなさは正直少しありました。ちょっと楽しみたいというときにはびったりだと思います。でも、幻想的な雰囲気ですごく癒されましたよ！



その次に行ったのがコニカミノルタプラネタリウムの天空。期間限定や、音楽とのコラボ、香りとのコラボなど、時間によって数種類の作品を上映している中、今回は「星空は時を越えて」を見ました。

江戸の町と宇宙空間を体験できるもので、とてもきれいだったし、迫力もあってよかったです。竹中直人さんのナレーションは笑いどころもあって楽しかったし、平原綾香さんのテーマソングもきれいで雰囲気がぴったりでした。CG映像の、江戸の映像にも、花火の映像にも、美しい満点の星空にも引き込まれました。

しかし、施設のにはあまりよくないと思いました…。小さい劇場だから仕方ないんだけど、車いす席がなく、最前列の椅子の前に車いすをつける感じです。私の電動車いすにはチルド機能があるから全部倒してみたんだけど、上半分は全然見えませんでした。だから、想像でしかわからない部分があったのは残念でした。また、下のほうの映像がすごく近くに感じるから、目が回る感じになり、初めて映像で酔いました。

それまでの途中や3つの見学後には、ソラマチで、カフェに立ち寄ったり、お買い物をしたりしました。

おやつタイムは「AZUMACHO CAFE」でジュースと、すみだ水族館の半券を見せたらもらえる小さいミニソフトを食べ



ました。いいリフレッシュができました。

また、おみやげのお買い物はいろいろと楽しみました。スカイツリーの出口付近にあるお土産コーナーで知り合い用に数種類買いました。行ってみたかった「CANDY SHOW TIME」ではキャンディー作りをしているところも見学でき、限定品の2種類の飴をゲット！あと、たまたま立ち寄った「塩屋」では口の中です〜っと溶けるおいしいお菓子を発見できました。久しぶりにがっつり買ったって感じです。

観光を終えて帰ろうと外へ出たとき、めちゃくちゃきれいな夕日が見れました。朝は天気が悪かったのも、とてもびっくりしたと同時にうっとりと見惚れてしまいました。

もちろんスカイツリーのライトアップも見れました。基本2種類で、イベントによって特別なときもあるみたいです。今回は「雅」でピンクのような赤紫のような色でした。昼間見るのとはまた違ったスカイツリーできれいでしたよ！

夜7時ぐら
いにスカイツ
リーを出発
し、夜9時に
家に到着。長
い外出で疲れ
ましたが、充
実していて、
大満足な1日
が過ごせまし
た。めちゃく
ちゃスカイツ
リー観光を満
喫できて、楽
しかったで
す！



(2016年6月14日作成)

便利なコストコ乾燥マッシュポテト！

焼きじゃがいもをこしきでこして食べていたじゃがいもですが、数ヶ月前からだんだん食べるのを避けてきました。おいしいんだけど、手間はかかる上、だんだんざらつきが気になってきて…。そしてこのたび、初めて、お湯や牛乳と混ぜるだけでできるマッシュポテトがあるのを知りました！すごく簡単にマッシュポテトができ、添え物だけではなく、ポテトサラダやコロケにも使えて、便利だと感じました。

そして、さまざまなメーカーから、フレークタイプや粉タイプの乾燥マッシュポテトが出ていて、種類も豊富です。いろいろと試してみただけ、どれも粉っぽかったり、多少ざらついたり、味がしっかり付いていたりして、いいものが見つからず諦めていました。

そんなときにコストコにもマッシュポテトがあると知って、お試しに買ってみました！基本の牛乳やバターで仕上げると、すごくなめらかで少し緩めのマッシュポテトの完成。味もおいしいし、とにかく粉っぽさがなく、舌触りなめらかでした。そして、豆乳やオリーブオイルなどでアレンジもでき、お湯だけで作るとカレーやブラウンソースとの相性もバッチリです。また、水分の量で硬さも変えられ、マッシュポテトだけではなく、ポテトスープも簡単にできちゃいます。

コストコのマッシュポテトに出会うことができ、また食べられるものがキープできて、すごくありがたいなあと思っています。

盛り上がったリオオリンピック！

～感動をありがとう、そして、お疲れさま～

2016 年 8 月 5 日～8 月 21 日にブラジル・リオデジャネイロで行われた、第 31 回夏季オリンピック。皆さんもたくさん応援していましたか？私は見れる限りどっぷり生放送を見ながら一緒に盛り上がりました。17 日間あっという間に過ぎ去ってしまった感じです。

日本はなんと金メダル 12 個・銀メダル 8 個・銅メダル 21 個、計 41 個もメダルを獲得しました。過去最多数ということで、驚きとともに、喜びと日本人としての誇りを感じました。

水泳、体操、柔道、卓球、レスリング、陸上競技、テニス、ウエイトリフティング、フェンシング、バレーボール…。どの競技でも、キラキラした選手たちの、がんばっている姿はすごくかっこよかったです。

選手ひとりひとりにとってはいろいろな思いがあるかもしれないけど、すごく勇気づけられました。世界に挑むという気持ちや、戦える実力はすごくたくさんの方の努力をしてきたからだと思います。だから、メダルが取れても取れなくても世界大会に出場しているだけでただただすごい！

いっぱい盛り上がって、たくさん感動して、なぜだかわからないけど一緒に泣いて…。見ているだけだけど、いろいろなことを感じ、考え、有意義な時間を過ごせました。

選手の皆さん、お疲れ様でした。そして、いっぱいいっぱい楽しませてくれてありがとうございました！

そして、これからはパラリンピックが始まります。テレビ放送でなかなか見ることができないかもしれませんが、すごく楽しみにしています。持っている力を最大限出して、悔いの残らない試合をしてください。期待しています！

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