

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



別府温泉旅行に行ってきました！

～かわいいイルカを見て、おいしいものを食べて、温泉でのんびり～

2016年12月27～28日。あいにくの雨スタートとなってしまいましたが、別府温泉に泊まりに行きました。せっかくのお出かけだったので、ずっと気になっていた観光スポットも楽しんできました。



まず、大分県津久見市にある、うみたま体験パーク「つくみイルカ島」に行ってきました。海に近づくデッキまで車椅子で降りられ、すぐく間近でイルカを見ることができました。イルカとの写真撮影は断念しましたが、ショーはしっかりと楽しみましたよ～。

大好きなイルカのかわいさを感じられて大感動！



昼食には、大分県佐伯市にある、本格的な小さなお寿司屋さん「福寿司」に行きました。家族は握り寿司を注文しましたが、私はずっと食べたかった2種類のえびのお刺身と白子をおいしく食べてきました。

そして、おやつには、大分県別府市にある、岡本屋の「元祖地獄プリン」をいただきました。



今回のメインの温泉宿は、大分県別府市にある、「潮騒の宿 晴海」。客室露天風呂付きの全ての客室からは別府湾を望むオーシャンビューを楽しめるようになっています。

車いすは部屋の中に入れませんが、とても広く、キラキラな海の景色を優雅に眺められました。



そして、源泉掛け流しの部屋の露天風呂でゆったり贅沢に温泉を楽しみました。初めて一泊で4回も入れたんです。体もポカポカになり、すごく気持ちよかった～♪時間帯で全く違う景色を見ながらゆっくり

と温まりました。



さらに、食事も豪華！家族と同じもので粒をなくしてくれたり、わざわざ違うものを作ってくれたり、私のためにいろいろ

工夫をしてくれました。どれもとてもおいしく、ボリュームたっぷり、夕食・朝食ともに幸せな満腹感でした。



スタッフの方々には感謝の気持ちでいっぱいです。すごく優雅な時間を過ごせて、久しぶりの家族旅行を別府温泉で満喫することができました。

のんびりとしながらも、いっぱい楽しみ、大切な思い出になった、一泊二日の旅行でした！

(2017年1月14日作成)

ーバリアフリー情報ー

宇佐神宮にモノレールが出来ていました！

2017年1月4日、1月としては暖かすぎるほどの天気
のいい中、大分県にある宇佐神宮に初詣に行ってきました。
今まで九州に行ったときには毎年行っていた神社です。

一人暮らしを始めた7年前からはあまり伺う機会がなく
て知らなかったのですが、数年前になんとモノレールがで
きたそうです。定員6名（定員4名+車イス1台）と小さ
いものでしたが、多くの方によりよい参拝ができるよう
にと無料で運行されています。（維持のための募金のチラシが
張ってあったためお気持ちは入れましたが…。）モノレール
の乗り場の前には小さな手水舎もあり、手と口をすすぎ清
められます。

これまで訪れていた長い間行っていたことがなかった、一番
上まで初めて行って、お参りをすることができました。しっ
かりと1年の安全と健康を願い、ちゃんとお守りも購入し、
大事なところにしまっています。

正直なところ、お寺や神社など、昔ながらの日本的な建
物や観光スポットには、車いすで行くのは大変なので、い
つも行けるところまで行く、という気持ちで訪れていまし
た。そして、私の気持ちを預け、待機できる場所で同伴者
の帰りを待つというスタイルでした。

今回、実際にお参りができてとてもうれしかったし、驚
いたと同時に世の中も変わってきたなと改めて実感しまし
た。また、どんどんこのような取り組みが行われていく
ように願っています。



宇佐神宮は、八幡さまの総本社で、日本三大八幡宮の一
つです。主祭神は一之御殿「八幡大神（応神天皇）」・二之
御殿「比売大神」・三之御殿「神功皇后」であり、参拝は一
般と異なり「二拝四拍手一拝」を作法としています。「片参り」
にならないよう、上宮・下宮ともに、左の一之御殿・中央の
二之御殿・右の三之御殿の順にお参りをします。

また、国の史跡に指定されている境内、千古斧を入れな
い深緑の杜に映える美しい本殿3棟は国宝に指定されてい
ます。総本宮にふさわしく、とてもきれいで、重厚感のあ
る立派な建物なので、ぜひ見に行ってみてください。

（2017年1月25日作成）

豊前にもおいしい牡蠣があります。

牡蠣といえば広島イメージが強い方も多いと思いますが、九
州の豊前地域もおいしい牡蠣が取れるんです！植物性プランク
トンが豊富で、栄養豊かな豊前海で育った牡蠣。成長も早く、殻に
対して粒が大きいのが特徴です。

この地域の海沿いには、新鮮な牡蠣をその場で食べられる牡蠣小
屋も多く見られます。また、牡蠣直売所もたくさんあるんですよ。

牡蠣小屋に車いすで行くのは大変だと思っていました。直売所
で買って、家の庭でバーベキュー道具を使い、焼き牡蠣を贅沢に新
年早々いただきました♪どの牡蠣もすごく大きくて、ぷりぷりな食
感とクリーミーな味わいが楽しめました。殻付きの牡蠣を初めて見
て、牡蠣自体のだしや塩気がきいていて、すごくおいしかったです。

ぜひ牡蠣シリーズに観光する際には召し上がってみてください。
通信販売もやっているお店が多いので調べてみてください。

（2017年1月18日作成）



▲牡蠣バーベキュー



◀焼き殻付き牡蠣

電動車いす生活が続けられるのか？！

電動車いすの運転がやりにくくなってきて早 1 年。前々からずっと考えていたことではありますが、今考えられる最後の手段に手をかけてしまいました。

一般的に言われているジョイスティックはもう 5 年ぐらい前に使えなくなり、現時点では 10g の強さで動かせるという、ごく小さいジョイスティックを使っています。

ただ右手を動かせる範囲や角度がごく狭くなったので、運転をしている間の揺れにより手の位置が変わってしまい、何度も危険だなと感じることが…。運転できないだけなのも大変で困ることではありますが、ジョイスティックから手が離せずに暴走することにつながってしまうのは大問題です。外出するたびに、自分だけでなく周りも巻き込んだ事故をいつか起こすと、恐怖と不安でいっぱいでした。

なので、ずっと運転のできる方法を、業者の方やかわってこれている病院関係者とできる限り探っていました。そして、シングルスキャンドライブコントロールというものと出会ったんです。5 つの LED ランプが順番に点灯し、シングルスイッチを使って選択することで電動車いすを操作するという仕組み。デモ機を使わせてもらったところ、すごくスムーズに運転でき、目の前に光が見えました。

そして、この装置をつけるための電動車いすの修理については東京都の判断を得なくてはいけないということで、修理判定を受けに行ってきました。真冬にしてはとても温かく風もない穏やかな晴れた日であった、2 月 1 日（水）に国立にある多摩支所で判定を受けました。

いつもお世話になっている業者の方と、スイッチの輸入元である業者の方も来ていただき、デモ機を運転しながらアピールしてきました。判定を受ける前から「東京都ではこのスイッチを屋外で使うことを許可していない」と言われていましたが、この運転方法でしか運転のできる道はないと思っていたので、少しの希望にかけってきました。

当日、担当していただいた方たちはみな、厳しいことは言いつつも、できる方法を取り入れたいと前向きに話をしてくれました！想像していたほどの絶望感は味わうことなく帰宅。この先どうなるかわからないまま、いい結果を願いつつ、判断結果を待っていました。

判定を受けてから 3 週間後。後ろ向きな雰囲気ではありましたが、条件付きで、無事に使うことができるという結果の連絡が来ました！

この返事を聞き、ただただ今までの通り電動車いすが使えるという結果に至り、喜びと感謝で気持ちがいっぱいになりました。電動車いすをこれからも使い続けられることはとても心強いことです。

今回はいろいろな人たちが審議を重ねて前向きに考えてもらえた結果だと思います。市役所の担当者からも条件付きであることについて謝られましたが、東京都では初の判定結果であると念を押されました。前例のあるなしにかかわらず、私にとって良い判定結果が出たことには変わりありません。両親とも業者の方ともヘルパーたちとも大いに喜びあいました。

この結果を引き下げて、車いす修理を始めていきます。業者の方ががんばってくれるのを待つだけですが、次の段階に進めると準備をしているところです。

早くできることを願いながらも、しっかりと良いものを作っていきたいと思っています。私の生活をよりよくするための愛車を再び手に入れられるように！

どんなことにも諦めずに前向きに取り組めば、見てくれている人は多いと改めて感じました。悩んで考えて、可能性は低いことでも信念を持って挑み続けることが大切なんだと思っています。そして、多くの方に支えられていることを実感し、ずっと希望があることに感謝しています。

(2017 年 3 月 7 日作成)

ハプニング発生！

「え、なんで笑ってる？！」

左足首捻挫しちやった」

同行で来た訪問看護師が、関節運動のために、左足首を触りだしたときです。力が強すぎて、今までに感じたことのない痛みが走りました。その時はすぐに良くなると思っていましたが、時間が経つにつれてどんどんひどくなつていく一方でした。痛さをこらえるために冷や汗の大汗をかき、寒気もし、寝返りもできないくらい…。

次の日、急きょ病院に行ってきました。骨には異常がなくてよかったのですが、先生方にもすぐく不思議に思われ、半笑いされつつ、「中度の捻挫」と診断されました。

そして、大きな問題は、痛すぎると笑いが止まらなくなってしまう、私自身でした。常にケラケラと笑っていたので、誰にも痛さが伝わりませんでした。患部を見て驚かれ、やっと状況を理解してもらえたんです。迷惑をかけたのは確かでしたが、暗い雰囲気にならずよかったと思っています。

結局、痛さが完全に引くまでは 1 ケ月。無事に良くなったことで本当に安心しています。痛さにめげることもありましたが、小学生以来の、久々でなかなかできない「捻挫」経験でした。

ーバリアフリー情報ー

興味深かった、コナズ珈琲に行ってきました！

よく行くコストコへの道中に、少し前にコーヒー屋さんがありました。当初から気になっていて、この度やっと行ってきました。所沢にある「コナズ珈琲」です。



建物からもハワイアンな感じがよく出ています。駐車場も広く、外観的にゆったりとした南国の雰囲気です。

入り口は階段の横がしっかりとフラットなスロープになっています。ただ雰囲気をよく出すためなのか、木の板と木くずみみたいな砂利のような感じでできています。結構ガタガタと揺れてしましますが、車椅子で十分行くことができました。

入り口の扉を開ける前から、すごくいい香りが漂っています。コーヒーのおいしさをしっかり感じられますよ。

店員さんは若い人が多かったです。車椅子に対して嫌な雰囲気は全く出さず、入りやすい場所を探して、案内してくれました。

店内は、すごく広くて、ゆったりしています。テラス席やソファ席、ゆらゆら揺れるハンモックのような感じなど、座席もいろいろな種類がありました。今回は、奥のちょっとゆったりめの、木のテーブル席でした。



平日は 10 時から開店ですが、休日は朝 7 時からやって

いるということで、朝食に行ってきました。(結局ランチになりましたが…。)

少し前から今でも、すごく話題で、大人気のメニューがそろっています。

メンバーそれぞれ違うものを注文しました。ふわふわのパンケーキとミニアイスクリーム。ボリュームたっぷりのエッグベネディクト。おしゃれなエッグスラットプレート。

ずっと食べたいと思い続けていたものばかりだったので、この機会を逃さないようにと思い、必死に頑張っ、すべてを味見しました。どれもすごくおいしかったです。



やっぱり普通食はいいですね。パンケーキが 1 番好きでした！

また、カフェというだけあって、コーヒーもいろいろな種類がありました。すごく悩みましたが、カフェラテにしました。ミルクのまろやかな甘さと濃いコーヒーがしっかり合っていましたよ。見た目もかわいくて心もほっこり！

ゆっくりと贅沢な食事が楽しめました。行きたいという念願が叶ってうれしかったです。幸せで大満足の時間を過ごすことができました。お腹も心もしっかりと満たされました。

(2017 年 3 月 22 日)

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 940 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：17 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