

HOTOHAPI

TEL/FAX: 042-392-1534 Email: hotto.happiness@gmail.com URL: <http://hottohappiness.raindrop.jp/>

祝5周年！

このたび、会社設立から無事に5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5年間を振り返ると、あっという間に過ぎていきました。精神的に大きなダメージを受ける、すごく大変な時期もありましたが、良いことや楽しいこと、うれしいこともたくさんありました。新たな目標ややりがいなども見つけることができました。なので、起こったすべてのことがとてもいい経験となっていると思っています。



ディズニー旅行&コレド室町に行ってきました！

2017年4月30日～5月2日。ゴールデンウイーク真ん中に、すごく久しぶりの家族みんなでそろって、東京ベイ舞浜ホテルに2泊し、ディズニーランドとディズニーシーで遊び、コレド室町に行ってきました。すごく混んでいるのを覚悟していましたが、思ったよりも空いていてスムーズにめいいっぱい満喫できました！

ディズニーランドでは、ジャングルクルーズ、ミッキーのフィルハーマジック、ホースシュー・ラウンドアップ、ミニー・オー！ミニー、ハピネス・イズ・ヒア、スティックエンカウンター、イースターのスペシャルパレード「うさたま大脱走！」、ブルーバイユー・レストラン、エレクトリカルパレード、ワンスアポンアタイムを楽しみました。



ディズニーシーでは、キング・トリトンのコンサート、アウト・オブ・シャドウランド、カスバ・フードコート、マジックランプシアター、ビッグバンドビート、マイ・フレンド・ダッフィー、ヴィレッジ・グリーティングプレイス、フォー

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



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つた方と知り合いになることができたり、これまで知らなかつた世界を覗けたり、新たな知識を習得することができたり…。もう5年たったとは言え、今でも毎日新しいことだけで、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、はぴねす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くつもりです。未熟な面はまだまだありますが、ご支援を賜りますよう、よろしくお願ひいたします。

トレス・エクスプロレーション、レストラン櫻、ファンタズミック！、ハピネス・オン・ハイを楽しみました。



ホテルでは、ゆっくりと朝食バイキングを食べ、ホテル主催イースターエッグハントにも参加しました。

その後、コレド室町に行ってきました。和菓子作りを目の前で見られるカウンターのある、鶴屋吉信の和カフェで作りたてほやほやの上生菓子と抹茶を頂きました。すごくおいしくて、感動でした。



盛りだくさんに楽しんだ3日間で、夢のような旅行でした。

(2017年6月7日作成)

ジブリ美術館に行ってきました！

2017年5月4日、みどりの日。すごくいい天気で、暑いぐらいの中、どっぷりとジブリの世界に浸ってきました。

カフェ「麦わらぼうし」でゆったりとかわいい食事をし、映像展示室では「めいとこねこバス」を見て、アニメーショ



ンやジブリ作品が作られていいく流れをしっかり見学しました。屋上には上がれずに、間近にロボット兵は見られません

でしたが、行けるところはしっかりと楽しんできました。

意外と小さな美術館でしたが、1日ゆっくりと満喫で

きました。ジブリ映画のかわいさをたっぷり感じることができ、また作品を見返したいと思いながらも、子どもに戻ったような気分で夢のような時間を過ごせました。

(2017年6月23日作成)



ナチュラルフード勉強を開始！

数年前までは普通に、何でもおいしく、楽しくしていった食事。うまく飲み込めず避けるものが増え、今ではポタージュやマッシュポテト、アイスクリームなど限られたものしか食べられなくなつてきました。また、食べる量も減つて、体重も落ちつてしまつたんです。筋肉を減らさないためにも、体重は減らさず体力も維持したいと思い、いろいろと試しました。さらに、食物アレルギーらしきものも増えてきて、栄養の偏りも感じられるようになりました。塩分不足や油不足で体への影響も出てきました。

母の手料理が食卓に並んでいた環境で育つたどいうこともあって、おいしいと思うインスタント食品も少なく、いいものを見つけてもすぐ飽きてしましました。少量で高カロリー高栄養食品も試しましたが、どれも葉っぱい味がして食べられませんでした。なので、バランスの良い食事を心がけて、体に良いものを少しでも多く摂れる方法を考えなくてはいけないと強く感じ、自然のものを活用しようと思ったわけです。

食べることが大好きな私。食べることをなくしたら楽しみもなくなり、やる気もモチベーションも下がつてしまう。「おいしいものをおいしいまま楽しく食べたい」という気持ちが強くなつきました。そして、せっかくなら徹底的に自然な食事をやってみたいと思い勉強を始めました。これからもたくさん研究して、良いものをたくさん取り入れていきたいと考えています。

(2017年7月7日作成)

秩父札所巡り第2回目決行！

2017年5月5日、すごくいい天気のこどもの日に、第2回目の秩父札所巡りに行ってきました。父が運転手だったので、母と行けない遠いところから巡っていました。順番無視で、後ろから逆回りって感じです。

朝早くから回り始め、三十四番「水潜寺」、三十三番「菊水寺」、三十二番「法性寺」、三十一番「観音院」と巡り、道



の駅でトイレ&お昼休憩を挟んで、三十番「法雲寺」、二十九番「長泉院」、二十八番「橋立堂」に行くことができました。

1日で7カ所も回れるなんて思っていなかつたので、すごい成果だったと思います。

山道・階段ばかりのとこ

ろも多く、行けなかったところも、疲れた面もたくさんありましたが、すごく楽しめました。自然たっぷりの景色や済んだ空気にたっぷりと触れることができてよかったです。そして、すっきりした気分になり、元気ももらえて、リラックスもできました。

(2017年6月14日作成)



シングルスキャンスイッチで運転も快適に！

車いす修理の判定が無事に降りてから早4ヶ月。自宅や病院では細かな修理ができないということで、ずっとお世話になっている車いす業者の工場に2回も伺ってきました。そして、やっと電動車いすの運転が無事に安全に行えるようになりました！

1回目に伺ったのは、1日雨だった5月26日。大問題が発生！業者の2社ともが装置の仕組みを理解できていなかったということと、発注ミスでもあるということで、なんと新しい機械をつけることができませんでした…。そこで、並行してやらなければいけない机作りに専念し、アクリル板の形を合わせて磨きをかけて仕上げることができました。期待はずれでしたが、行った甲斐はあった感じです。がっかりした気持ちいっぱいのまま、次の機会に望みを託し、帰宅しました。

そして2回目に伺ったのは、晴れて暑かったのに夕方は大荒れでひょうも降った6月15日。輸入元のメーカー担当者がしっかりした装置を持ってきてくれて、無事に装置の交換ができました。これでシングルスキャンスイッチで操作することができるようになったんです！意外と時間がかからず設定も終えることができました。

シングルスキャンスイッチでの運転は、切り替えをこまめにする必要があるため、今までよりも正直動きには時間がかかります。しかし、私の可能な少しの動きで安全にスムーズに運転ができるようになりました。再び自由を手に入れられたと感じ、本当にうれしい限りです！

関わってもらった多くの方に感謝しています。これからもこの電動車いすとともに楽しく活動していきます！

(2017年7月11日作成)

アロマテラピー検定2級合格！

高校時代から興味のあったアロマテラピー。自然の香りからいっぱいエネルギーをもらつて、より豊かな生活にしていきたいと思い、勉強を始めました。検定受験はハードルが高かったのですが、口頭回答という特別措置も行ってもらえることでしたからと勉強することにしました。

体力的にも無理をしないように、アロマテラピー検定2級だけを5月14日に受験してきました！受験前は、すごく勉強もし、受験というプレッシャーを久しぶりに味わいました。緊張しきぎて、テストの内容は正直あまり覚えていない…。でも、思っていたよりもスムーズに答えられたので、合否通知が届くのを楽しみに待っていました。

そして、受験から約1か月後、無事に合格通知が届きました。すごくほつとして、とにかくうれしかったです！頑張つて勉強した甲斐があつたと感じました。今考えると、とても楽しかったし、達成感がありました。

これからは、ゆっくりではあると思いますが、さらに上を目指し、勉強を続けていこう思います。アロマテラピーを始めるにあたつて、とてもいいスタートが切れました。

(2017年7月17日作成)

タマリエをご存知ですか？

たまごのソムリエというものがあります。私もテレビで初めて知って、すごく興味を持ってしまいました。タマリエとは、たまごについての知識を正しく理解した人に与えられる称号のことなんです！

タマリエの資格には、1ツ星・3ツ星・5ツ星と3ランクがあります。栄養満点で美味しいくて、どんな料理にもぴったりのたまご。鶏さんたちからいただく大切な命なので、しっかりと素晴らしいを知って、エネルギー源として取り入れ、多くの方にも伝えていく使命があります。

少しでも生活をより良くしたいと思い、手軽に受けられる1ツ星タマリエの3種類をウェブで実験しました。楽しみながらたまごについて勉強ができ、無事に合格できました。せっかくなので3ツ星タマリエもしっかりと勉強して将来受験しようと思います。

興味のある方は是非一緒に頑張っていきましょう。

(2017年7月21日作成)

いつも楽しみなコストコでの買い物！

4ヶ月のうちにコストコに2回も行ってきました！どうしても時間が限られていたので、最低限の欲しいものだけを購入してきたんです。お目当てのものがなくなっていて残念なことがありました。ジュースやポタージュスープをたくさん手に入れ、メープルシロップやチーズなどもしっかりと買うことができました。

ただ新発売のスイーツや食べられる食料をもっとゆっくりと探したかったなあと思っています。もう少し時間に余裕のあるときに次回は行きたいです。

そして、2回目の会員更新の手続きも行う時期で、時間の流れがすごく早いなあと改めて感じました。でも、定期的に利用していて、意外といつでも新しいものが目に入り新鮮な気持ちで買い物を楽しめ、満足感もあるので、もちろん年会費お支払いしました！

(2017年7月28日作成)

