

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 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 年間に振り返ると、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。

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 5 年たったとは言え、今でも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、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。

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。ゴールデンウィークど真ん中に、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っ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、スティッチエンカウンター、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

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。

そのあと、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のほやほやの上生菓子和抹茶を頂きました。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



が作られていく流れをしっかりと見学しました。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事ができ、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ってきました。また、食べる量も減って、体重も落ちていつてしまったんです。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ったというところもあって、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いました。少量で高カロリー・高栄養食品も試しましたが、どれも薬っぽ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いけないと強く感じ、自然なものを活用しようと思ったわけです。

食す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ってしまう。「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ってきました。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。これからはたくさん研究して、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)

秩父礼所巡り第 2 回目決行！

2017 年 5 月 5 日、すごくいい天気のかどもの日に、第 2 回目の秩父礼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行きました。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ったのも、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清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、元氣ももらえて、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 カ月。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 回目に向ったのは、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 回目に向ったのは、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わ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って、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とのことでした！と勉強することにしたんです。

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。緊張しながら、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、合格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。すごくほっとして、とにかくうれしかったです！頑張って勉強した甲斐があったと感じました。今考えると、とても楽しかったし、達成感もありました。

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と思います。アロマテラピーを始めるにあたって、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さを知って、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)

いつも楽しい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ました。お目当てのものがなくなっていて残念なことがありますが、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)

ブログを読んでくれている方が実際にいたなんて感動！

～～障害者についての勉強をしている学生さんから初インタビュー～～

高校生のときからずっと続けているブログ。最初は日記をひたすら綴っているだけで、誰かに見てもらうために書いているわけではありませんでした。一時期は広告収入を目指し頑張ろうと思いついていたこともありますが、今ではただ私の記録用として書いているものです。（私からの発信の情報で一人にでもお役に立てることがあればいいなと少しは思いますが…。）

そんなブログを見た都内の大学院に通っている学生さんから問い合わせがあり、なんとインタビューを受けることになったんです。すごく驚く展開であたふたしましたし、私の話が彼女のためになるのかどうか不安なことではありましたが、少しでも役に立てるのであればいいなと思い、協力させてもらうことにしました。

当日は、朝からすごくドキドキとした緊張で迎えました。病気や性格・家族や生い立ちなどの私のこと、情報発信を始めたきっかけや記事の中身などのブログのこと、一人暮らしや仕事などの生活のこと、ほかに世間話のような普通の話もたくさん！すごく楽しい時間を過ごせました。

1 番の心配は彼女の質問・聞きたいことにしっかり答えられたかどうか。彼女の参考になったかどうかまったくわかりません。勉強として使えそうな内容やフレーズがあればいいんですけど、ただただ不安です。正直なところ、本当に私で大丈夫だったのかなと感じています。

また、質問に答えながら、自分自身のことを改めて知ることができました。普段あまり振り返ることもないし、考えることもないので、新鮮な気持ちにもなれました。自己分析がどれだけ必要なのか実感した感じです。

今回のことを通して、すごく非現実的で閉鎖的だと思っていたインターネット上のブログを通して、人とつながっているんだと改めて感じさせられました。社会人として、これからももっと発信し、誰かのお力に少しでもなればうれしいなあと、頑張ろうと思っています。

インタビューを受けるということだけではなく、さまざまなことを感じ考えられ、いい経験ができたと思っています。そして、良い出会いができて、とてもうれしかったです！

（2017 年 8 月 12 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・旅行など。

○資格

介護職員初任者研修、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
- ・臨機応変に緊急時の対応もしていただける方

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

*その他の時間もご相談に応じます。

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

編集後記

マンシヨンの大規模修繕が無事に終わりました。足場が組まれ、作業員がうろうろしていた約 3 カ月。家の中には常に暗く、洗濯物も干せないことが多く、憂うつな気分が続いていました。作業員たちも住人の目がありやりにくいとは思いますが、生活する方も心なしか気遣いしながらで、お互い大変だなあと、お互い思っていました。長かった作業も終了し、解放された今。すごく明るい日を浴びながら心地よい生活ができると喜んでいましたが、梅雨が明けたにもかかわらず毎日雨が降る 8 月にまたもんもんとした気持ちで生活しています。日差しもあまりなく、雨も多く、気温も比較的涼しくて、いろいろな面で影響があると思います。これだけ天気は生活に直結しているところ。やっぱり文句は言えども夏は夏らしいのがいいですね。