

## Twitterの動画作成しています

Twitterチームを結成し今年で3年目になり、少なくとも週3日ツイートし、最近では動画も作成し順次公開しています。

QR コードはコチラ

お試し用として動画を作成し公開の準備をしている人や、行事ごとに凝ったものを作っている人もいます。

滑らかに細かい動きを表現するには、昔のパラパラ漫画の要領で少しずつ動かすので、根気のいる作業です。そしていざ音楽を付けて動かしてみると「作って良かった」と感動するものがあります。

既にTwitterには完成した動画が投稿されている為、右側にあるOm-netのTwitterのQRコードからページを開きフォローしてみただけだと嬉しいです。



(記事: 茶々)

次回の動画のツイートがあるまで楽しみにしててください。



## お小遣いのやりくり術



あなたのお小遣いはいくらですか? 昨今の物価上昇に伴い、家計は火の車という方も少なくないと思います。その影響もあり、お小遣いが少なく貯金に回す事も出来ないなんて悩みも聞きます。今回はそんなお悩みにお応えするべく、物欲の無い筆者がお小遣いのやりくり術を調べてみました。

### ① お小遣いの使い方を「見える化」する

まず、お小遣いを「何に」「いくら」使っているかを「見える化」してみましょう。ノートやスマートフォンのメモ帳に、簡易なお小遣い帳を作ってみるのがおすすめです。買い物をしたら都度、お小遣い帳に書き足していきましょう。項目を細かく分けるのが苦手であれば、よく利用する店名(例: 100円ショップ、ドラッグストアなど)で書き出しても構いません。簡易お小遣い帳を1週間程度付けたら、一度項目ごとに集計してみましょう。これを数週間繰り返すことで、自分の「支出グセ」を把握する事が出来「支出を減らしても問題の無い項目」も自然と分かるようになります。ムダ遣いを判断出来るようになる事が、やりくり上手への第一歩です。

### ② お小遣いで何が出来るかを考えてみる

お小遣い帳は人によってはハードルが高いかもしれませんが「そのお小遣いがあれば何が出来るだろう?」と考える事は出来ると思います。例えば月のお小遣いが2万円だとすると、実は一日あたり約650円は使える計算になります。リサイクルショップで550円の服を買ってもお釣りがくる金額です。1週間なら4千円で、サブスクリプションサービスの月額を払ってもお釣りがきます。こんな風に「お小遣いで出来る事」を考え、それを実現する為に節約や貯金に繋げていきましょう。

やりくりで一番大切な事は「無理をしない事」です。最近はスマートフォンでも使いやすい家計簿アプリが増えています。中には買い物をしたレシートを撮影するだけで店名や品物を自動で読み込んでくれるアプリもあり、筆者も最近使い始めました。アプリ等を活用して楽をする事もやりくり術には必要な要素です。

(記事: neko)

# 新しい印刷機が導入されました

年代物の印刷機を使いハガキや横断幕、カレンダーなどを今まで印刷していましたが、この度新しい印刷機が2台導入されました。

1台はハガキ用、もう1台は横断幕やカレンダーのような大きい印刷物用の印刷機です。

2台とも発色がよくなり、今まで以上にクオリティの高い印刷物も出来、そして何より大きな利点として、前の印刷機より速く印刷することが可能になりました。

これからは転居や結婚の報告などのハガキもスムーズに印刷できるようになるので、皆様からの印刷依頼を心待ちにしています。  
(記事:茶々)



## 春の山菜 えぐみの取り方

春の山菜には美味しいものが色々ありますが、えぐみ・苦味が強く中々手を出せず家庭で食べるのは難しいと  
思っている方が多いのではないのでしょうか。

今回はそんなお悩みを解消出来るよう、山菜のえぐみの取り方を説明していきたいと思います。

1. たららの芽・セリ・こごみ等比較的灰汁の弱い山菜は、塩ひとつまみを入れたお湯でさっと湯がいて、冷水に取り  
ます。
2. ウド・フキ・ヨモギは塩ゆでだけではまだ苦味が残るので、大きめのボウル等に入れて水に浸けます。10分を  
目安に、えぐみが抜けるまで水を換えながらさらします。
3. 灰汁の強い山菜類は重曹を使います。フキノトウなら、水1ℓに対して重曹小さじ1杯を入れます。それを沸か  
した中に山菜を入れ、5~10分茹でたら冷水に取ります。ゼンマイやワラビ等は火を止めた重曹入りのお湯に  
一晚浸けておくものもあります。重曹が多いと柔らかくなりすぎてしまうのでご注意ください。

一番えぐみの強いタケノコはここでは書き切れませんでしたが、ウェブ検索すると色々なえぐみ取りのやり方が紹  
介されていますので調べてみてください。自分で出来るえぐみ取りのやり方が見つかるかもしれません。

美味しい山菜料理を作って春の味覚を楽しめるように願っています。

(記事:AYM)

(\* '▽ ' )編集後記(-\_-)zzz

- 年中眠いのに、それに輪をかけて眠い日々が続いています (茶々)
- 今月猫カフェに行く予定です。保護猫カフェですがペルシャがいるらしいです。(neko)
- 白湯を飲む習慣がついて体にいい変化がおきてきました。このまま続けたいです。(AYM)

☆お問い合わせ・見学のご相談等は、こちらへお気軽にどうぞ!

就労支援センター

**Om-net**  
おむ・ねっと

社会福祉法人 せらび

所在地: 〒066-0027

TEL: 0123-25-6539

FAX: 0123-25-6613

就労支援センター Om-net(おむ・ねっ

北海道千歳市末広4丁目1番13号

e-mail: om-net1363@therap.or.jp

Web: <http://www.therap.or.jp/omnet>

