

## LINEスタンプ続々販売中

Om-netホームページでも案内させて頂いておりますが、LINEスタンプを続々と作成、販売しています。

猫、パンダ、フクロウなど、メンバーの個性が光る様々なキャラクターたちが生み出されています。

一番多く作成されているのが、左下の絵のアザラシ好きによる「アザラシスタンプ」で第8弾まで販売中です。現在も、第9弾、第10弾と作成中の為今後も増えていく予定です。

御飯ですよ



そして最も売れているのが右の絵の「フクロウ日和」で、懐かしい駄洒落を交えているのが人気の秘訣かもしれません。



このように、一人でも多くのLINEユーザーの方々に、私たちのスタンプを購入して頂けるよう日々努力しておりますので、応援よろしくお願いたします。(記事: 茶々)



## 暑気払い料理レシピ



「暑気払い」とは日本に古くから伝わる生活の知恵の一つで、暑気を払うことを意味します。冷たい食べ物・飲み物・漢方を摂取したり、プールや海水浴に行ったりすることで体内に溜まった熱気を払い、元気に過ごすことが目的です。その語源やルーツは中医学(漢方医学)にあるとされています。

今回は中医学の薬膳の知恵も取り入れた、暑気払いにピッタリの冷たいサラダ「スイカとトマトの玄米サラダ」をご紹介します。

### スイカとトマトの玄米サラダ (材料: 4人分)

- A. ミニトマト…6個 スイカ…30g 玄米ごはん…150g カッテージチーズ…大さじ2  
スペアミント…適量
- B. レモン汁…大さじ1 オリーブオイル…大さじ1 塩…小さじ1/3 砂糖…小さじ1/6

- 冷やした玄米ごはんをボールに入れて、浸るくらいの水をかけてほぐします。ほぐれたらざるに上げてよく水切りをしておきましょう。
- ミニトマトはへたを取って、半分に切ったものを更に4等分にします。スイカを6～7ミリ程度の大きさにカットしましょう。Bをすべて混ぜてドレッシングを作ります。
- Aをすべて混ぜ、Bをかけてスペアミントを適量添えたら完成です!! カッテージチーズも牛乳とレモン汁で簡単に手作り出来るので、余裕があれば手作りしてもいいかもしれませんね。胃腸の働きを高めたり体の水分調整を行ってくれる玄米、体にこもった余分な熱を体から追い出す作用があるスイカとトマト、体の上部の熱を冷ますスペアミントの組み合わせで、この夏を乗り切りましょう!

参考: <https://tamana-shop.jp/12gohan2008/>

(カッテージチーズのレシピ: <https://sheage.jp/article/88277>)

(記事: neko)

# 年賀状 2024 年版発売決定!!

お待たせ致しました。2024年の年賀状が発売決定致しました。

詳細については続報をお待ちください。今回も、多種多様なデザイン的年賀状をご用意しておりますので楽しみにして頂けると嬉しいです。(記事:茶々)



## 納涼? 怖くはない? 妖怪

今回は納涼として、怖くはない?妖怪を紹介をしたいと思います。

紹介するのは、頭髪のない坊主頭の人間で体はスッポンに似ており、大ぶりのものになれば 5~6 尺(約 1.5~1.8メートル)にもなると言われている「和尚魚おしょううお」です。

和尚魚みんだいは明代と呼ばれる、現代中国のかたちづくりと共に、東アジアの大転機となった4世紀半ばから6世紀終わりまでの約 300 年の歴史の中からやって来たと言われています。

和尚魚は俗に言う「海坊主」と同類とされていて、海坊主は船自体を破壊していますが、和尚魚はまた別方向として船乗りに危害を加えるようです。

では、和尚魚とは何をしてくる妖怪なのかと言うと、漁師がこれを見るのは不吉で網漁の網が役に立たなくなると言われています。捕らえてしまった和尚魚を殺そうとすると、手を合わせて涙を流しつつ命乞いをするそうです。「助けてやるが、その代わり今後いっさい私の漁にあだなして(害を及ぼして)はならない」と言い含めると、二度と祟たたらないと承知した和尚魚は西に向かって天を仰ぐ仕草をするので、それで赦ゆるしてやって海へ逃がすといわれています。

似た話では「亀入道かめにゅうどう」と言う、亀の体に坊主頭の人間の頭部を持つ海坊主と同類とされている妖怪が居ます。若狭湾に出現すると言われており、この姿を見ると不吉な出来事が起こるとされ、捕らえてしまった場合はお酒を飲ませ海へ放したという話があります。

和尚魚と亀入道の二つは同じ妖怪だと思われていますが、ウミガメを妖怪視した説が強いそうです。

他にも怖くない妖怪や肝を冷やすような妖怪も居ますので、気になった方は是非調べてみてください。

(記事:AYM)

(p\_-)編集後記(n' V` )n

- お化け屋敷は苦手ですが、昔好きだった作品の影響で妖怪モノは好きです。(neko)
- まだいえませんが、色々準備していることが動き出して大変です。(茶々)
- 妖怪モノは大好きで、色々妖怪が出てくる作品を見るのはたまりません。(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・ねっと)

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>

