

生活支援コーディネーターたより

6号

酒々井町地域包括支援センター
TEL : 043-481-6393

毎日寒い日が続いていますが、皆さま如何お過ごしですか。

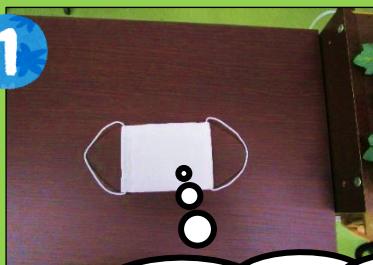
新型コロナウイルス感染症の感染拡大に対する不安など、気になることが多いですが、元気をなくしていませんか。外出を控えている方でも、自宅でできることをして元気を保っていきましょう。

今回は自宅でできる「マスク作り」をご紹介します。



ガーゼマスクを解体して、オリジナルマスクを作ってみよう

1



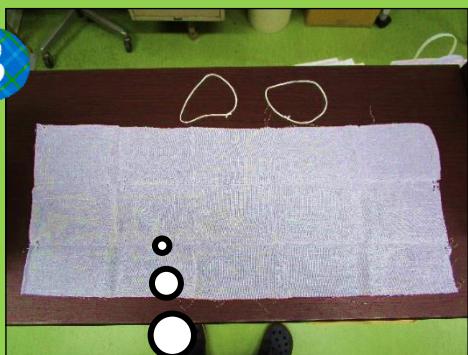
カッターやハサミで丁寧に縫い糸を切って解体しましょう

おうちで眠っているガーゼマスクを使用します。

2

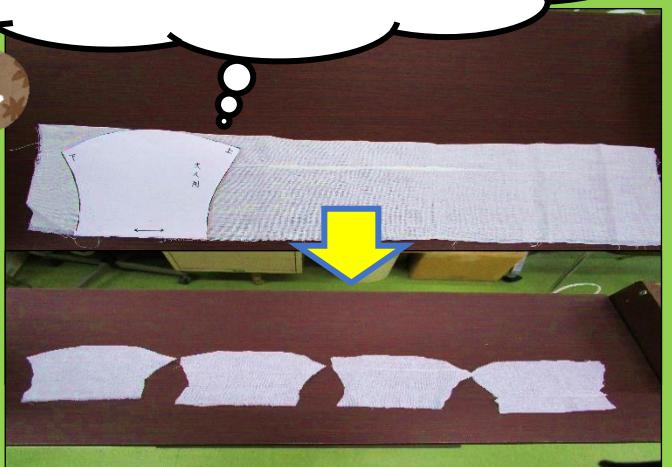


3



ガーゼを2重に折り畳み、型紙を使って4枚に切れます。

4



約 60 cm × 25 cm四方のガーゼとゴム紐2本に分かれます。

5



6



縫い目が裏側になるように裏返します。

- ① カーブになっている部分を合わせて縫う
(表分と裏分、2部作ります)
② 表分と裏分の上部と下部を縫つて1つにします。

7



両端を三つ折りに折り置み、縫ってからゴム紐を通して完成！！

下

上

大人用

型紙です。ご自由に
切つてお使いください。



※お手持ちの布でも作れます



担当: 稲岡