



## 簡単！不織布で作る使い捨てマスクの作り方！！

材料は100円ショップなどにある「水切りフィルター」を使います。

素材はマスクと同じ「ポリプロピレン」ですので、衛生的にも問題はないと思われます。

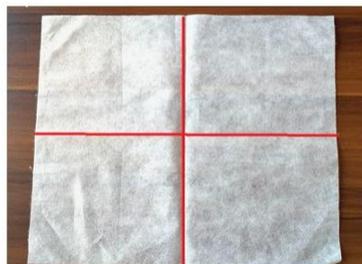
ミシンを使って作れば、市販のプリーツマスクと見た目のみならほぼ同じになります。

ミシンを使わなくても、手縫いでも出来ます。手作りマスクですので、**ウイルスや菌を完全に予防できるものではない**ということをご理解の上ご使用ください。

＜材料＞・100円ショップ「水切りフィルター」32cm×26cmサイズの物 1枚

・モノクロゴムバンドの白 4つ（100円ショップにあります）

・針と糸 適量



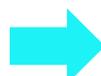
①.赤い線で4つ折りにします。

②.4つに折ったらずれないように、四隅を手芸用クリップなどで固定します。



④.赤い線を並縫いします。  
輪ゴムを1本にしたものを2つ用意し1本の長いゴムにします。マスクに縫い付ける為の玉留めを両端に作りマスクに縫い付けます。

③.作りやすいです。わかになっている方を上にして、プリーツを3つ作ります。最初の折り目は上から2cm、あとは1cmずつの間隔で折ると作りやすいです。



⑤.完成。ゴムを長くすれば大きいサイズとして使用できます。

⑥.プリーツを広げるとこんな感じです。

## 《 桜が見頃ですよ～ 》



### 《犬山市の成田山》

満開の桜がとても美しいですよ。ぜひ、犬山成田山に行かれた際は桜を満喫してきて下さいね！



### 《各務ヶ原市の市民公園》

大きなしだれ桜、綺麗ですね。  
桜の木の下でのピクニック、  
お弁当が一段と美味しく食べれ  
そうですよね！



新型コロナウイルス感染拡大を防止するためには…

- ①. 軽い風邪症状でも外出を控え、むやみに病院受診をしない事!!
- ②. 規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントにできるだけ行かない事!!



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21