

たよれーる便り



新型コロナウイルスに負けるな!(型紙付き)

家庭科が**苦手**な包括職員でも出来た! ? 簡単**手作りマスク**の作り方を紹介します。



手作り立体マスク(大人用)の材料

※仕上がり寸法: タテ12cm × ヨコ24cm

■各パーツのカットサイズ

用尺: (表布) タテ15cm × ヨコ35cm

(裏布) タテ15cm × ヨコ30cm

- ・表布: 型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・裏布: 型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・マスク用ゴム: 25cm程度を2本



1. 型紙に合わせて布をカットする

表布を型紙に合わせてカットします。裏布の型紙を裏地カットラインの線で折り、裏布を合わせてカットします。



2. 表布同士・裏布同士を縫い合わせる

表布同士・裏布同士を中表で合わせ、カーブ部分をぬいしろ1cmで縫い合わせます。



3. 表布と裏布を縫い合わせる

カーブ部分のぬいしろに1cm間隔で切れ目を入れます。縫い目から2mm程度離れたところまで切れ目を入れましょう。

ぬいしろをアイロンで割ります。広げてアイロンをかけるのではなく、折った状態で片側ずつアイロンをかけるとやりやすいです。

※ぬいしろを割るとこうなります。



上下をぬいしろ1cmで縫い合わせます。縫うのは裏地の端から端まで、です。



4. ゴム通し口を作る

横から手を入れ、表にひっくり返します。



アイロンで形を整えます。

※ここで更に上下に押さえのステッチを2mm程度のところに入れると、形がぴしっと整います。



表布の両側を1cm→2cmの三つ折りで内側に折り、アイロンをかけます。三つ折りしたところにステッチをかけます。縫い始めと縫い終わりは返し縫いをしましょう。



5. ひもを通す

ひも通しや安全ピンを使ってマスク用ゴムひもを通します。ゴムひもの先をそろえて玉結びします。



立体マスクが完成! 装着して長さを調節したら、ゴムひもをまわして玉結びをゴム通し口の中に隠して、立体マスクの完成です!



ウイルスに負けない身体づくりのコツ

運動

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出
できれば1日6,000歩以上
- テレビの合い間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、体温が上がるくらいの体操
ラジオ体操・みんなの体操など
- ★自宅で
NHK Eテレ 毎朝6:25~6:35
- ★近所の公園で開催している場合も
- 週2~3回の
筋力トレーニングも必要
イスからの立ち上がり（下図参照）



栄養

- 1日3食、バランスのよい食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある
発酵食品や食物繊維をとる
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、
免疫力を高めるビタミン類をしっかりと
摂る（※）

※食事制限がある方は
かかりつけ医の
指示に従ってください



口腔

- 毎食後・寝る前の歯みがき
お口の手入れで他の感染症も予防
- 1日1回ゆっくりと口と舌の運動
「パ・パ・パ」・「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」・「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」
をはっきりと5回くりかえす
- いつもより硬めの食材を多く取り入れて
お口の筋力アップ
- 早口ことば、鼻歌を歌う



その他

- 質の良い睡眠
お酒は睡眠の質を下げるので、
控えめに
- 笑いのかで免疫力アップ
笑うと自律神経のバランスが整い
NK（ナチュラルキラー）細胞が
活性化して免疫力が上がる



参考：日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症～高齢者として気をつけたいポイント」
筑波大学 久野研究室 「コロナウイルスは手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔」

足の筋力低下を防ぐ イスからの立ち上がり運動 10回×2セット

効果

浴槽の出入り
トイレの立ち座り
などの動作が
楽になります！



1

- 両手を胸の前で重ねて
足の裏がしっかり床に
着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き
足を少し後ろに引きます

2

- あごを引いて
正面を向いたまま
「1、2、3、4」で
ゆっくりと立ち上がり
ます

3

- 「5、6、7、8」で
ゆっくりと
イスに座ります

大きな声で、1秒ずつゆっくり
数えるとより効果的です。

島松駅

島松中道

島松本道

●たよれーる きた

尾形病院

市立図書館島松分館

恵庭市きた地域包括支援センター

たよれーる きた 恵庭市島松本町1丁目11-1

TEL.0123-25-3100

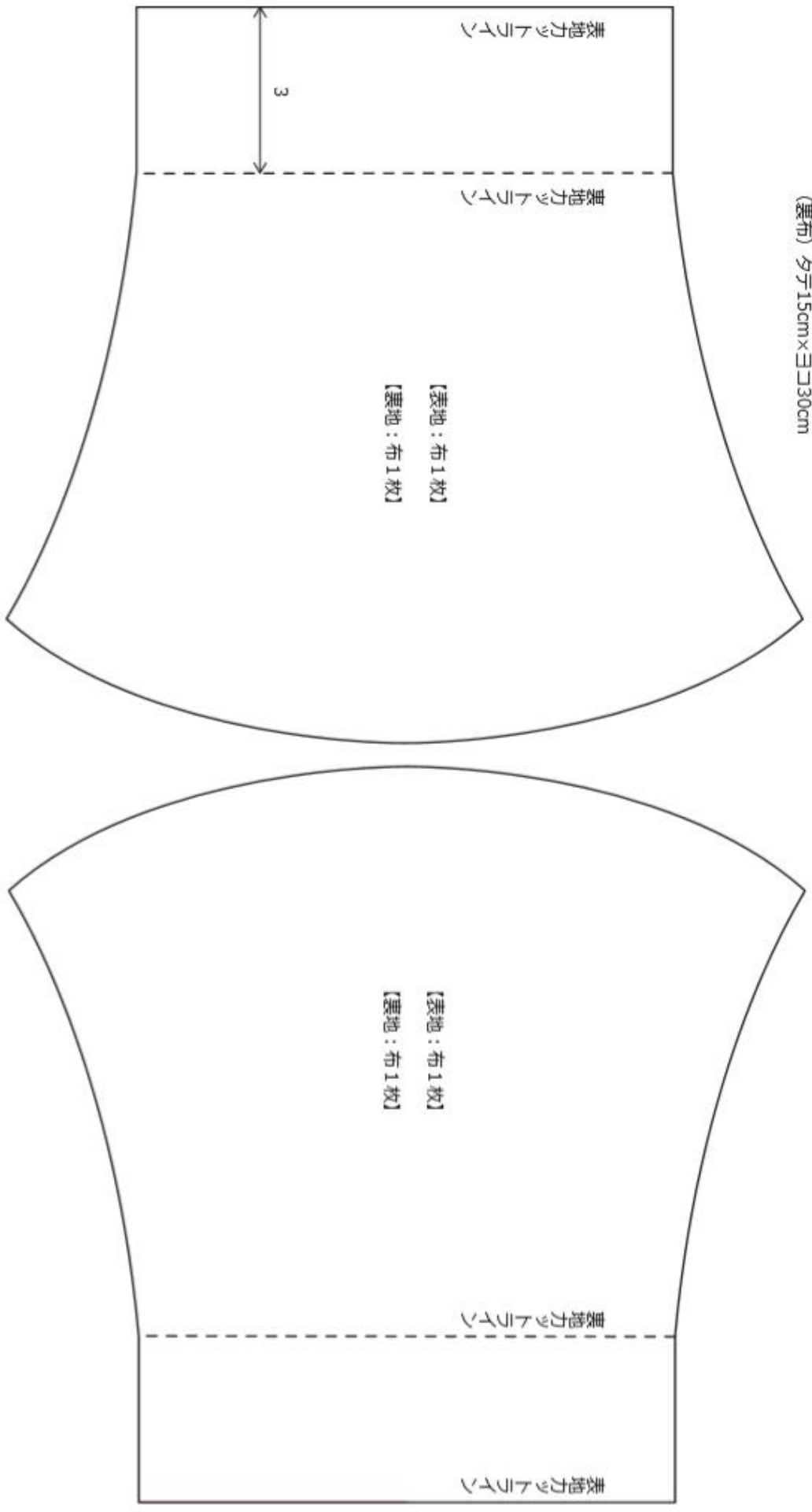
立体マスク (大人・女性Sサイズ)

※原寸型紙

製図

※ぬいしろ込みの寸法です。記載寸法の通りに裁断ください。出力してそのまま実寸型紙として使用いただけます。(A4)
※記載のないぬいしろ寸法は1cmです。

・用尺：(表布) タテ15cm×ヨコ35cm
(裏布) タテ15cm×ヨコ30cm



新入社員紹介

今年の3月に高知県より来ました。
早く慣れるように、たくさん声をおかけ下さい！！

よろしくお願いします。



藤本 佳世 (かよ)

「たよれーるきた」 新入社員のご紹介

よろしく
おねがい
します



生年月日	12月12日
血液型	A型
自分の性格	せっかち
趣味	ウォーキング
特技	これから、見つけます
好きな音楽	昭和の歌謡曲
好きな食べ物	からあげ
嫌いな食べ物	なし
好きな言葉	一日一生
一言！	笑顔で楽しく！



「たよれーる」職員 STAY HOME コーナー



今は、きよりをとって



野田

自給自足？！で、庭からうどや行者ニンニクを料理してます。家庭科2の私が手縫いでマスクを作り出しています。「STAY HOME」でおうち時間を楽しもう！！



庄司

友人とテレビ電話を使ってリモート飲み会をしています！食べてばかりで体重が増えてしまいました…。youtubeで動画を見ながら、筋トレを始めました！！



堀江

STAY HOMEで体重がヤバイ！！と一念発起！！息子と一緒にスクワットなど筋トレ頑張ってます！！でも、成果は…。



板谷

TikTokを見ながら大笑い～。ストレス発散。そして飲んで寝る！！これが気分転換になっています。



市川

やせる！！と運動している娘を横目で見ながらひたすらスマホのパズルゲームやロールプレイングゲームにはまっています。いい脳トレにはなってます！！



日光

「スイーツ男子」化が進み…お菓子作りに没頭しています！！

