



# 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。



### 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。



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。



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

尾形病院

市立図書館島松分館

●たよれーる きた

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

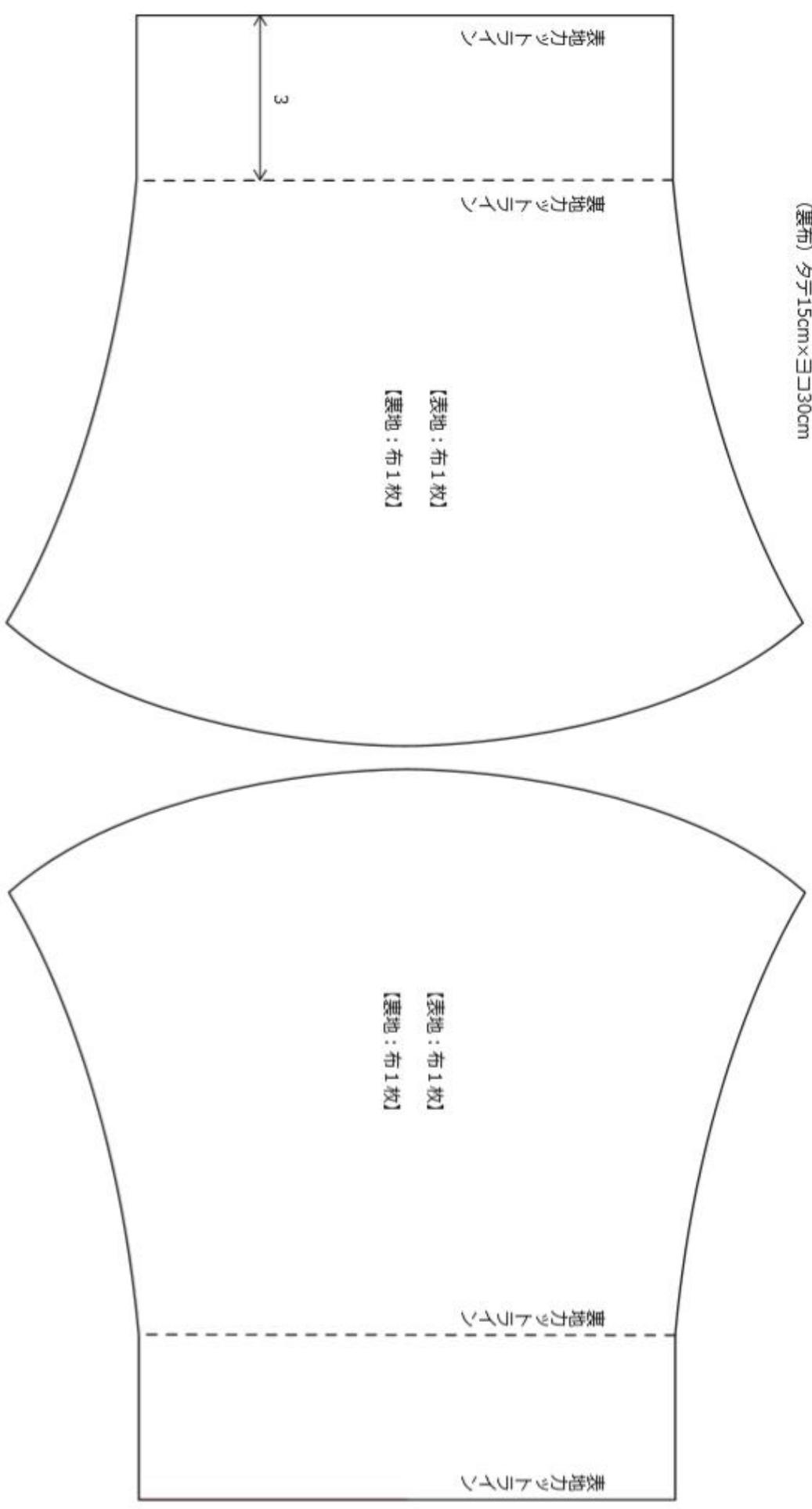
# 立体マスク (大人・女性Sサイズ)

※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…。

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。



板谷

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！！



市川

「スイーツ男子」化が進み…お菓子作りに没頭しています！！



日光

