

たよれーる ひがし だより

～コロナウイルス感染予防に有効な情報を発信します～

2020年
4月号
号外

令和2年4月発行

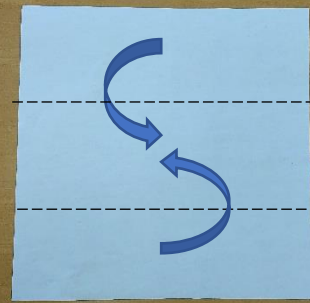
家にある物で簡単！ 縫わないマスクの作り方

☆用意するもの☆

- ・ハンカチ・・・1枚
- ・ゴム※・・・2本

※裏面に代用品の紹介をしています。

①



ハンカチを裏返して置きます

②



上下を3分の1折ります

③



ゴムをはさみ左側を内側に折ります

④



右側も同様にゴムをはさみ内側に折ります。次に、片方のはしをもう片方の内側に入れ込みます



マスクの代用品になる物

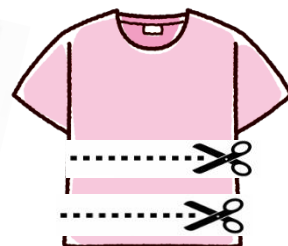


マスクが品薄になり、手作りを考えていても材料が手に入らなく、困っている方も多いと思います。

そこで、マスクの代用品になる物を紹介したいと思います。

○生地

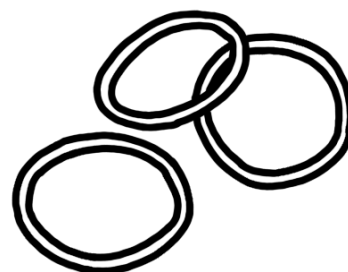
- ・ハンカチ
- ・さらしのフキン
- ・綿のやわらかい布



引っ張ると丸まり、ゴムの代わりにになります。

○ゴム

- ・タイツ、ストッキング
- ・靴下
- ・Tシャツ
- ・輪ゴム
- ・ヘアゴム



※今後も『感染予防』や『緊急事態宣言中にできる介護予防』の情報を発信していきます。



編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひかし

☎ (0123) 35-1071

(0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4

(恵庭市こがねデイサービスセンター内)