

【手縫いでも、ミシンでもできる、平面ガーゼマスクを作ろう】 ほっとスペース  
おり〜ぶ監修

直線縫い3回でできる

「手作りマスク」  
の作り方

平面タイプ

用紙するもの

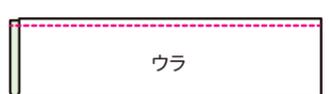
- ・ダブルガーゼ 又は サラシ  
大人用 横46×縦22cm (仕上がり15.5×10cm) | 子ども用 横31×縦20cm (仕上がり10×8cm)
- ・マスクゴム (30cm×2本)

マスク用ゴムが手に入らない場合  
カラーゴム(ヘアゴム)や  
ストッキングでも代用できます。  
ストッキングはつま先を切り、  
縦方向に1cm幅で切ります。  
軽くひっぱると、くるんと丸まります。

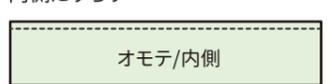
1 ウラ面を上にして  
右端1cmを折りこむ



2 中表に2つ折りにして  
上端を縫いしろ1cmで縫う



3 縫いしろを割って表に返し、  
②で縫ったところを1cm程  
内側にずらす



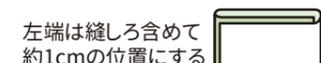
4 出来上がりサイズに合わせ  
3つ折りにする



大人用 約14.5cm / 子ども用 約9.5cm



1cmアキを  
つくり折る



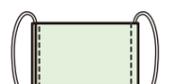
左端は縫いしろ含めて  
約1cmの位置にする

3つ折り  
完成

5 ゴム通し口を作る  
端から1cm程  
内側を縫う



6 ゴムを通して完成  
ゴムを通して結ぶ



●みんなのひろばおおきなきで毎月第2金曜日「ほっこり手仕事の会」活動中 ●時間:13:00~15:00

情報提供: ほっとスペースおり〜ぶ 問合せ先: みんなのひろば おおきなき Tel 070-6667-7193 / mail@ookina-ki.info

This is MIKI さるとる情報局

作り方は  
かんたん!

既に豆乳生活をされている方、  
自家製豆乳はいかがでしょう。

免疫力アップ!小さな豆乳工場

新型コロナウイルス感染症の対策として免疫力を高めるといわれています。首相官邸のサイト「新型コロナウイルス感染症に備えて」の「新型コロナウイルスに感染しないようにするために」という項目には、「手洗い」の次に「普段の健康管理」とあって、**普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます**と記載されています。免疫力を高めると一言でいっても、睡眠であったり、食事であったり、はたまた笑いであったり、そのアプローチによっても種々考えられます。そこで、This is MIKIの取り組みとして、今年度新たに「免疫力向上委員会」を立ち上げ、免疫力向上について、種々情報発信をしていきたいと考えています。

小さな豆乳工場

ところで、冒頭の写真、免疫力向上を図る一品としてよく知られている「豆乳」です。三木市の福農産業(株)では、おうちで簡単に豆乳が出来る豆乳メーカー「小さな豆乳工場」を全国販売しています。事業に先駆けて、僕たちも購入して試していますが、「乾燥した大豆でもできる」「できたて熱々」「きめの細かいおからもできる」など、皆さんに是非お使いいただきたい商品で、This is MIKIでも取り扱いをさせていただくこととなりました。健康志向の方、料理の好きな方、是非、お使いいただき、一緒に発信しませんか。ご興味のある方は、まずは、ご連絡をください。

小さな豆乳工場 価格は14,800円(税込)で、送料は当方で負担します。また、すぐにご使用いただけるように、大豆500gプレゼント。

お問合せ・連絡先: Tel 090-6915-3869(森田) / miki.soumu01@gmail.com

This is MIKI 検索

お家にいながら **運動不足解消**  
家族みんなで **リフレッシュ!**

寝つきが悪い時 気が立っている時 落ち着きがない時

お籠もり生活の長引きからの体調不良やイライラ解消に  
お家でかんたんにできる自力整体をご紹介します。

基本:肋骨の呼吸

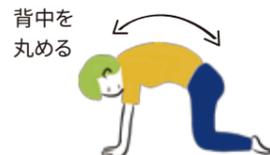
肋骨を動かす意識で、  
まずは深呼吸。

吸うよりも、吐ききることに  
意識をします。

1. 目を閉じて、肋骨に手を当てて  
ゆっくり吐ききる。
2. ゆっくり肋骨を広げながら吸う。
3. 背中側までしっかり肺が  
膨らんでいくことを感じながら、  
3呼吸くらい行ってください。

基本姿勢は、あぐら  
(仰向けに寝転がってもOK)

自律神経を整える



背中を  
丸める

3呼吸

ご自身の「痛気持ちいい」ところを  
感じながら伸ばす!

各ポーズ、肋骨の呼吸をしながら、  
同じく3呼吸分行います。

※普段ストレッチをしない方は痛いと思うので、  
長い時間し過ぎないように。

肩こり、首こりに



両手を前に出して  
伸ばす

イライラしがちなお籠もり生活でも  
自律神経を整えて、笑顔&快眠へ。

簡単な動きで肩こりや頭痛、腰痛も楽にしちゃいましょう。  
お子さんが家にも、自宅でレッスンを受けられる  
ZOOMでのウェブLessonを配信中です。

南のりめさんの「自力整体レッスン」

- 時間:10:30~11:10(1回40分)
- 料金:お籠もり生活応援特別価格 800円  
(通常1レッスン1,000~1,500円)

※ご家族何人でも参加OK ※支払い方法など詳細はお問い合わせください

かるがも通信 応援特典

お申込み時、「かるがもを見た」で  
初回Lessonが半額の400円



お問合せ・連絡先: 南のりめ(自力整体アドバイザー他) / Mail:grand.jete.0923@gmail.com

instagram  
NATURA\_BEAUTY\_STYLIST

ぶくちゃんクラブ

まゆこさんの  
オススメ えほん

今月のテーマ



おうち時間  
「クッキング」

小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では外出もままならず、先の見えない不安に、心配な毎日をお過ごしのことと思います。いろいろと工夫しながら、お家での時間を過ごしておられるみなさん、今のこの時間は、きっと親子の絆や将来の自分に還ってくるものと信じます。「周りへの感謝を忘れず、自分にできることをしっかりとやること」が大事!お母さん、お父さんの言葉で、ぜひ小さなお子さんにも伝えてください。

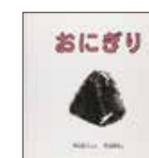
サンドイッチ  
サンドイッチ



小西英子/文・絵  
(福音館書店)

「サンドイッチをつくろう!パンにバターをぬって・・・ふわふわの食パンの上にもみずみずしい野菜など次々と色鮮やかな具材をのせていきます。ページをめくると次の工程へと進み、どんどんサンドイッチができあがっていきます。画面いっぱいの迫力ある絵に、思わず「あ〜・・・サンドイッチ、食べたーい!!」同じ作者のシリーズに『おべんとう』『カレーライス』『のりまき』もありますよ。

おにぎり



平山英三/文  
平山和子/絵  
(福音館書店)

お母さん、お父さん。みなさんが初めて一人でおにぎりを作ったのはいつでしたか?炊き立てのご飯は熱いし、米粒は手にくっつき、1個のおにぎりを作るにも段取りは必要だし・・・絵本を読んだり実際に作ってみたいしながら、五感を刺激しフルに働かせて子どもの経験は確実に身につけていきます。つまり、子どもが自分でおにぎりを作れるようになるってすごいことです。ご飯好きなお子さんなら、まずこの絵本。

ひもほうちょうもつかわない  
平野レミの  
おりょうりブック

平野レミ/文  
和田唱・和田率/絵  
(福音館書店)



「お父さんお母さん、火も包丁も使わないから台所を自由に使わせて!」と、始まったクッキング。大胆かつスピーディーにちゃちゃっ!と出来上がっちゃうお料理は、さすがレミさん流。そして何よりも、子どもたちの興味を大切に視点で作られている絵本だから、きっと子どものやる気と達成感、そして自信を引き出してくれるはず。子どもたちのキッチンから聞こえてくる大きな物音に、口出ししたい気持ち

をグツとこらえて見守れば、その後、親御さんにとっても何か予想以上のハッピーが味わえるのではないのでしょうか。そうそう。この絵本の絵は、当時まだ子どもだった息子さんお二人が、そしてデザインは、ご主人の和田誠さん(裏表紙にこっそり書いてあります)が担当されたようですよ。同じ作者で、『サラダブック』と『おにぎりブック』もあったはず。ファミリーで絵本が出来上がっちゃうなんて、本当にステキ。

毎号すてきな絵本を紹介して下さる、まゆこさんは「絵本サークルぶくちゃんクラブ」で親子の幸せな絵本の時間をサポートされています。