

手ぬぐいで作る簡単「エチケット・マスク」

◎用意するもの（大人用 2 個分）

- ・手ぬぐい 1 本 ・裁縫道具 ・定規
 - ・ゴム（平ゴム・丸ゴム・ヘアゴム等）30cm（目安）×4本
- ★ゴムは、1～4cm幅の輪切りにしたストッキングや、フリース素材を輪にしたものなどで代用できます。

◎作り方

① 手ぬぐいの長さを半分に切ります。

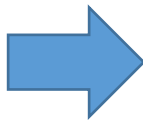
横長に置き、下 → 上の順に仮折りします。マスクをする人のサイズに合わせて、上下の幅を調整し、決まったらアイロンをかけます。



② 右端を8ミリほど折ってアイロンをかけます。

③ マスクをする人のサイズに合わせて、左から右へ2回折ります。

この時、右側の輪は、②の端から2～2.5cmの位置までとします。



④ 残した右端を折り返し、まち針でとめます。2～3ミリ外側を縫います。左も端から2cm程度を縫って、ゴムを通せるようにします。（輪が重なる上下の端は、2回糸をからげておきます。）ゴムを通して結び目はマスクの中に入れます。



2cm内側を縫う



2～3ミリ外側を縫う



☆マスクが「息苦しい」「重い」と感じる場合、③の最初の折り返し部分を切り落としてください。

※ウイルスや花粉の侵入を防ぐためのマスクではありません。

J A 信州うえだ東御支所