

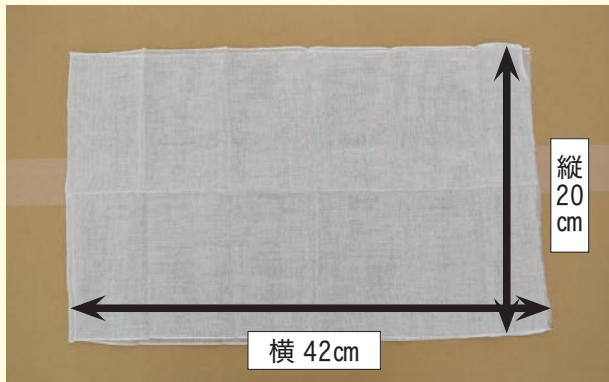
使い捨てマスクが手に入りにくい状況が続いています。布を重ねて代用することで、ウイルスの侵入を防ぐことはできませんが、咳やくしゃみの飛沫を防ぐことはできます。ガーゼ生地等で作る「簡単なマスクの作り方」をご紹介します。

**準備するもの**…ガーゼ生地(縦20cm×横42cm)／ゴム2本(ヘアゴムまたは手芸用ゴム)

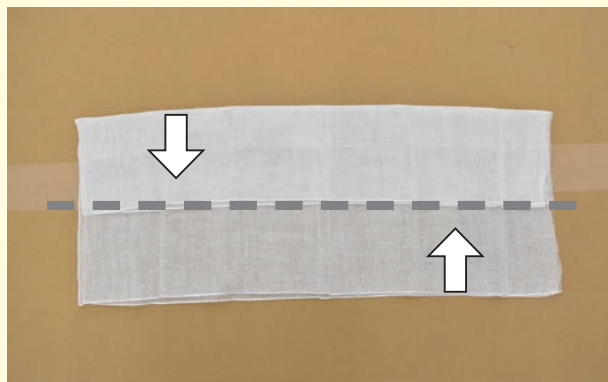
\*ゴムの長さの目安 小学校低学年のサイズ 約40cm 小学校高学年～大人のサイズ 約60cm

## 簡単なマスクの作り方

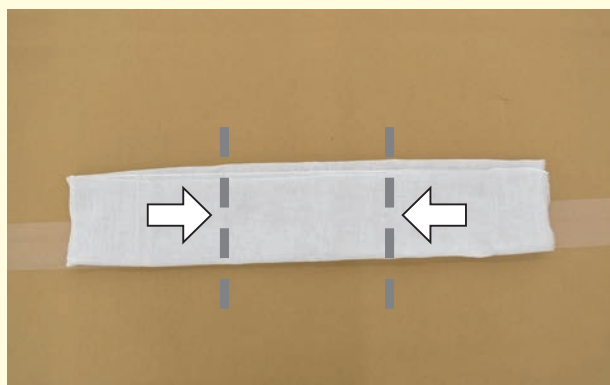
①ガーゼ生地をセットします。



②中心に向かって三つ折りにします。



③横に三つ折りにします。



④両端を縫います。



⑤ゴムを通して長さを調整して完成です。



使用後は洗濯して、繰り返し使えるよ！  
マスクの大きさやゴムの長さは、年齢や体格によって調整してね！



## 成年後見支援センターごしよがわら開設

地域包括支援センター 内線2464

認知症や障害などで判断能力が不十分な人の暮らしを守り、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談窓口を地域包括支援センター内に設置しました。お気軽にご相談ください。

**主な業務内容**…成年後見制度の普及・啓発／権利擁護に関する相談支援／成年後見制度の利用促進／後見人等の活動支援

こんなときにご相談ください

- ・最近もの忘れがひどくなってきたので、財産管理等が不安になった。
- ・親である自分たちがいなくなったあと、障がいのある子どもの将来が心配。
- ・今は元気だけど、将来的に認知症になるなどの不安がある。