

朝日新聞千里販売粗品の「布きん」でマスクができた！

※針やハサミなどを使います。特に子どもはケガをしないよう気をつけてください。
※力を入れてもみ洗いすると痛みます。洗濯方法は記事をご確認ください。

新型コロナウイルスの感染が全国的に拡大し、マスクが大変品薄になっています。そこで今回は、乾きが早くて雑菌が繁殖しにくい当社粗品の「布きん」でマスクを作る方法をお伝えします。もちろん、他の布でも作れますよ。

針と糸を使うと不思議と気持ちが悪く落ち着きますよ

手先の器用さで配達スタッフの西1

ASA 朝日新聞千里販売

YouTubeで基本の縫い方 (アトリエ編集部)



この動画、とっても参考になります！

程よくフィット！手縫いでプリーツ入りマスク

プリーツ（折りひだ）の入ったマスクです。洗えますし、意外と肌触りがいいですよ。

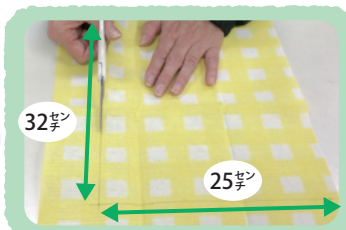
谷折り
山折り
縫い目
ガイド
しるし

準備物

●布きん ※他の布でも可。

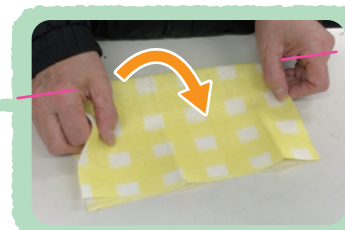


●ハサミ ●縫い針 ●マチ針 ●糸
●定規 ●鉛筆 ●ゴムひも (70cm)
(あれば便利)
●アイロン ●ゴム通し



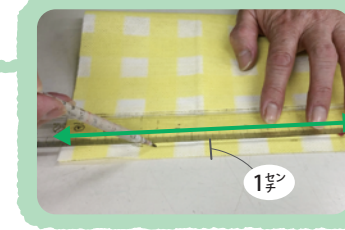
1 布きんを32cm x 25cmの長方形にカットする。

★複数作る場合は型紙を作ると同時にカットするとラク。子ども用は一回り小さく。

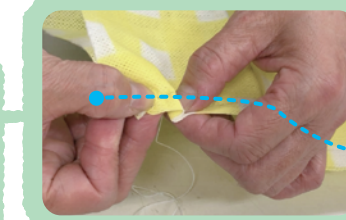


2 最終的に表に出る方を上に置いて、ヨコ（長辺）の中央で半分に谷折り。

★作業の都度アイロンをかけると、シワや余計な折り目が無くなって作業しやすくなるよ。



3 布が開いた方をマチ針で固定し、長辺の端から1cmのところに鉛筆で線を引く。（線は最終的に隠れる）

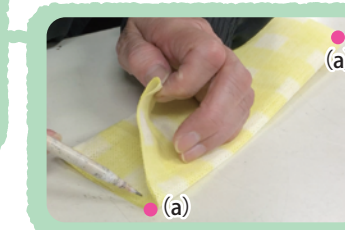


4 3で引いた線に沿って、端から端まで、なみ縫いする。

★強度を増すなら返し縫いで。縫い方は右上のQRコードの先のYouTubeが参考になるよ。



5 内側と外側をひっくり返すと、きれいな「輪」になる。



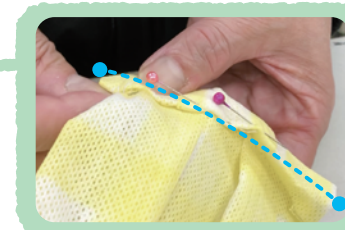
6 プリーツを作り、長辺を半分に折り、その折り目をたよりに鉛筆で印(a)をつける。反対側も行う。

完成イメージ

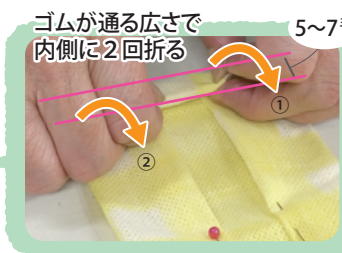


11 だいたい35cmにカットしたゴムを通し、結び目を布の中に隠したら完成。

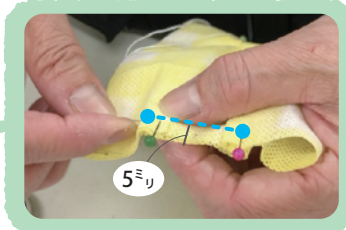
★使用する人に合わせてゴムの長さを調整しよう。



12 ゴムが通る広さを保ちながら、まつり縫いで縫い付ける。両側とも行う（面倒なら、なみ縫いでも可）。



13 プリーツの山の方を底にして置き、短辺を、準備したゴムが通る長さ（5〜7cm程度）に、内側に2回谷折りしてマチ針で固定する。



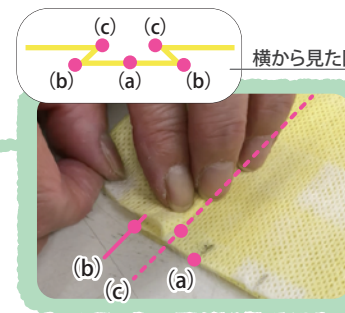
14 プリーツ（Ω型）の箇所を、端から5cm程度のところで、なみ縫いまたは返し縫いで固定。

★この行程が面倒なら飛ばしても良い。だけど、プリーツの強度が落ちてしまう。

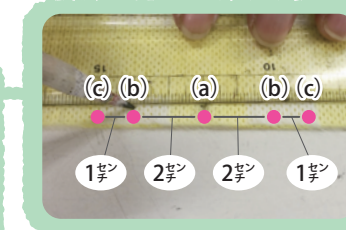


15 このようになる。プリーツの部分をマチ針で固定する。

★ここでしっかりアイロンをかけておくと、後の作業がラク。



16 (b)を長辺の反対側同士で谷折りし、(c)は同様に山折りする。それを両側とも行う。



17 折り目を開き、(a)の両側2cmのところに、印(b)をつける。さらに(b)の外側1cmのところに、印(c)をつける。これを反対側も行う。

意外と知らない！正しいマスクの洗いは??

政府が、布マスクを医療機関や全世帯に配布するなど、今やマスクは大変な貴重品。なるべく清潔に保ち、できる限り長く使えるようにしたいものです。「花王 衛生科学情報サイト」を参考に、正しい洗い方をお伝えします。

ポイント

炊事用手袋を使用する。

他の人のマスクと一緒に洗わない。

洗剤液とすすぎ水は、ウイルス付着の恐れがあるので飛び跳ね注意。1ℓあたり15リットルの塩素系漂白剤を加え、10分放置してから捨てる。

繊維を痛めるので、もみ洗いは×

洗濯後は十分に手を洗う。

1 標準濃度の衣料用洗剤※にマスクを10分ひたし、水道水でためすすぎをしたあと、マスクの水気をきる。
※使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの。

2 塩素系漂白剤15リットルを水1ℓに溶かし、マスクを10分ひたす。
※上の「布きん」は色落ちする恐れがあります。

3 水道水を用い十分にすすぐ。

4 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。

5 形を整えて干す。

毎日活躍してくれるマスクに感謝しながら洗っています



外で使用していたマスクのケア～マスク(布)の洗い方～
(花王の衛生科学情報サイト)



おうち生活で子どもの目は…?

感染予防で家にいる機会が多くなると、子どもの目にはどのような影響があるのでしょうか。

現在、近視の小中学生が日本を含む東アジアで特に増えているそうですが、スマホの普及や遺伝以外の原因をこの程、慶應義塾大・坪田一男教授の研究グループが発見しました。

それは、「外遊び減少」との関連性。動物実験では、光の中の適切な量の紫外線を目に浴びることで、ピント調整に影響する眼球の長さが伸び過ぎるのを抑え、近視の進行抑制につながったのだそうです。（詳しくはQRコードへ）

理想は「1日2～3時間の外遊び」とのこと。感染・熱中症予防対策は徹底しつつ、体力低下防止やストレス解消のためにも、子どもたちを屋外で元気に活動させることが大切と言えます。

都内の中学生、9割が近視！
子どもの視力低下の背景は 防止策は
(朝日新聞EduA 2020.02.14)



家族が 自分が 感染かも？ まずどこに相談？

「咳が出る」「微熱が続く」「味を感じにくくなった」…など、体調に少しでも変化があればとても心配になりますよね。

そんな時、適切な行動をアドバイスしてくれる電話相談窓口があります。つながりにくい場合もありますが、ぜひご参考ください。

- 豊中市在住の方 豊中市帰国者・接触者相談センター (兼 新型コロナウイルス感染症コールセンター)
(06) 6151-2603 (24時間受付)
FAX (06) 6152-7328 (平日9:00から17:15)
- 吹田市在住の方 新型コロナ受診相談センター(吹田市保健所)
(06) 6339-2225 (平日9:00～17:45)
FAX (06) 06-6339-2058
- 大阪府民対象 府民向け相談窓口
(06) 6944-8197 (毎日9:00～18:00)
FAX (06) 6944-7579
- 厚生労働省 電話相談窓口
(0120) 565-653 (毎日9:00～21:00)

令和2年4月20日現在の情報

「朝日新聞」は紙面とデジタルで確かな情報をお届けします

朝日新聞は、紙面とデジタルを通じて、新型コロナウイルスの情報を日々お届けしています。

紙面は一覧性や保管性、家族など複数の人と一緒に見るのに優れています。デジタルは常に最新情報が発信され、動画などで臨場感に触られます。

それらは、取材者、編集者、校閲者等、多くの人たちのチェックを通過しています。今後も読者の皆さまに、新聞の確かな情報をお届けできるよう、地域の新聞販売店として努めてまいります。

新型コロナ最新情報 (朝日新聞デジタル)



1 家庭学習のやる気が出ないキミに

「勉強」は決して辛く、苦しく、大変で、自分以外の誰かのためにやらないといけないものだけではない。勉強を徹底的にポジティブなものとして描き出し、もっと気楽で、楽しくて、「自分のためにやりたい」にするための考え方を基礎から提案!



1,320円

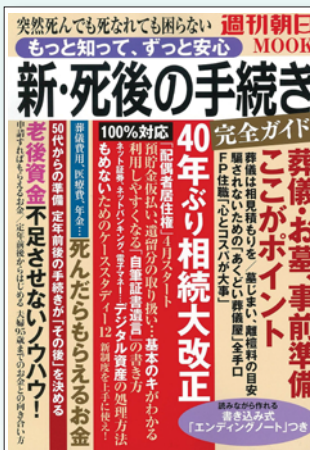
2 タコをあなどるなかれ! 衝撃の知性を解明

琉球大学教授である著者が熱帯の海における研究の結果得た、タコのコミュニケーション能力、感情・愛情表現、母性などの知られざる知性を解説。通説を覆す最新知見を提示しつつ、生物の神秘や知性の奥深さを探る、知的興奮に満ちた書!



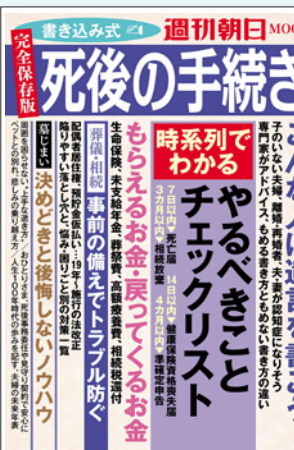
891円

3 いざという時の備えに民法改正に完全対応



1,000円

4 いざという時の備えに必要な手続きを解説



1,019円

5 脳年齢若返り「最新6月号」をお届け



910円

6 信頼を重ねて18年 最新! 病院選びガイド



990円

7 新型コロナを図解解説 大人でも知り応えあり



499円

8 小学生のうちに読んでおきたい154冊



998円

9 スマホを本当に使いこなせた!



1,210円

10 日本と世界の状況を地図とデータで理解!



1,650円

お手元までASA(朝日新聞販売所)がお届けします。

朝日新聞出版のご案内
https://publications.asahi.com/

※お客様の個人情報は、商品のお届けにASAが利用いたします。あらかじめご了承ください。

ご注文は、おなじみの
朝日新聞千里販売まで

電話 (06) 6872-0031

●電話受付時間は平日10時～17時です。
●ファックスの場合は(06) 6872-0034まで。

QRコードから投句できます。

五輪、コロナ
確かに○
同士です

五輪

コロナ増え五輪楽しみ封じられ

五輪コロナ同じ丸ではあるけれど

津雲台・中川隆充さん

イライラ

イライラを埋め込むように芝桜

熊野町・杉本悦子さん

千里中央

千中の往復健康バロメーター

静けさと華やか同時にみつ千里

新千里北町 豊沢タカさん

投句先

〒560-0085 豊中市上新田3-10-21 朝日新聞千里販売「朝日千里う」係

FAX 06・6872・0034

メール aclub@0843.co.jp

①川柳(お1人3句まで)

②〒住所③氏名④年齢⑤電話番号(原稿返却不可)

次号のお題(1句でも可)

◆水たまり◆感動◆デマ(お題を明記。自作の未発表に限る)

締切:5/18(月)必着

マスク

チャールズ・ラッセル監督/1994年 アメリカ

中年男性スタンリーが、拾った緑色のマスク(仮面)を顔に付けるとあら不思議、魔人に変身しちゃった! 無敵の超人パワーを使いまくって憧れの美女との距離を縮めたり、ギャングに追われたりする。にぎやかなドタバタコメディ映画。

一度噛み付いたら離さない癖を持つ主人公の愛犬が笑いを誘う。

「鍵を取ってきて!」「ワン(持ってきたで)」「よし偉いぞ。こら離さない!」「ガウー(もっと振り回してー)」というシーンが可愛い。

スタンリーが魔人になると、動きが人間離れ。驚いてアゴが外れたり、ありえないスピードで猛ダッシュできたり。漫画的表現の斬新な映像は、公開から四半世紀以上経った今でも十分面白い。キャラクターたちの暴

れっぷりが痛快だし、ちょっと変わったラブストーリーとしても楽しめる。

今、感染防止に着けているマスクも、何かに変身できるかなって妄想すると鬱陶(うつとう)しくなるかも。僕は話し下手だから、おしゃべり上手に。ギャグから政治的な話題までオールマイティに会話できるようになったらいいな。



車いすの映画感想家
AKIRAの映画レビュー vol.63
AKIRA/フリーライター・文字起こし業。豊中市在住。本紙に「映画レビュー」「街レビ」を連載中。

川柳常連 俣野さんの絵手紙ご紹介

毎回投句してくれる山手町・俣野喜一さん(87)のハガキの裏は、素敵な絵手紙で飾られています。季節や旅路などの優しい風景に、句が添えられます。今回は、ほんの少しだけですが、ご紹介しします。



「ニュータウン研究家」奥居武さんのコラム

千里で体を動かそう

家にももってばかりで体が動かせない人、多いですね。不要不急の外出はやめておくのが世のため人のためですが、健康を保つための散歩やジョギングまでダメだというわけではありません。これからの季節、千里では人と接近しないで体が動かせるコースがいっぱい。ニュータウンは歩道も広くて歩きやすいし走りやすいです。こんなときこそ町をフルに使って、難局を乗り切りましょう!

参考までにだいたいの片道距離は…
南千里→北千里(千里けやき通り)=3.5km、北千里→千里中央=2.1km、千里中央→桃山台駅(南町経由)=2.7km、桃山台駅→南千里=1.1km、南公園→中央公園(体育館)=1.6km、中央公園(体育館)→北公園(自然体験交流センター)=2.6km、南千里→佐竹台・高野台バス通り→南千里=3.3km。

この骨格を目安に、途中で公園や裏道で寄り道をはさんだりすると、距離を細かく長くできますよ。

こんな状況でも季節が進めば、花も変わるし緑の色も日に日に濃くなっていきます。景色は毎日変わります。どこにどんな街路樹が植わっているかも注意して調べ始めると面白いですよ。この機会に、ご近所のお気に入りスポットを見つけてみましょう!



奥居さんのコラム満載
『アラウンド・藤白台』

