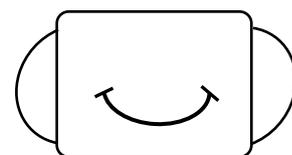


みんなで乗り越えよう！手作りマスクづくりで応援！

## 『スマイル・プロジェクト』のお誘い



こんにちは。

シニア大学OB・OG・在校生・賛助会員の皆さま、いかがお過ごしですか？

思いもよらぬ出来事により、突然生まれた「一人での時間」「家の中で過ごす時間」。

- 人にも会えず、外にも出られず、ストレスがたまります
- 家の中を歩き回って、万歩計の歩数を稼いでいます
- 昔の写真を整理中。懐かしさについ手が止まり、なかなか進みません
- 積んだままになっていた本を読み始めました
- LINE や電話で班の仲間と連絡を取り合っています
- ヨモギを摘んで、ヨモギのうす焼きを作ってみました
- マスクを作って、いろんな方に差し上げています

などなど、様々な時間の過ごし方が事務局に届いています。そこで、みんなで「会う」ことは難しくても、みんなで想いを分かち「合う」ことができれば…というご提案です。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で「マスクが不足」しています。医療、介護、子ども関係の現場など、必要としている場所にマスクが少しでも行き渡るように、自分（家族）のマスクを「手作り」しませんか。

そしてついでに「プラス もう1枚」を作れたら、事務局まで郵送していただければ、必要としている方々にお届けします。

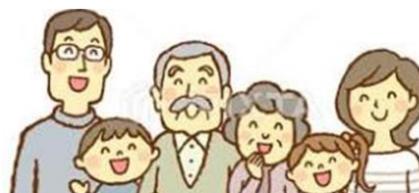
### 題して「スマイル・プロジェクト」！

『マスクの下のあなたが笑顔でありますように・・・』という願いを込めて。

みなさんで情報交換しながら、  
手作りマスクに挑戦してみませんか。  
もちろん、どなたでも参加できます。

令和2年4月22日

詳細は裏面をご覧ください



## □募集するマスク□

- サイズは、子ども用、大人用どちらでも。
- マスクの型に指定はありません。



## □マスクの贈り先□

- 上伊那地域の介護施設、子ども関係の施設、等を予定しています。
- 「ここに贈ってほしい」というお届け先の情報もお寄せください。

### 【注意点】新型コロナウイルス感染症への対策を行ってください

- 清潔な生地をお使いください。
- 作業の前に手洗いを行ってください。
- 複数人で集まって作業をしないようお願いいたします。

### 【マスク受付先】 まずは 5月12日（火）到着分まで受付ます。

恐れ入りますが、**受付は郵送のみ、送料は送り主負担**でお願いします。  
不明な点、ご相談等あれば下記までご連絡ください。

## 長野県シニア大学伊那学部

〒396-8666 伊那市荒井 3497 (伊那保健福祉事務所)  
電話) 0265-76-6863 FAX) 0265-76-6513  
Eメール) [ina@nicesenior.or.jp](mailto:ina@nicesenior.or.jp)

(担当:藤井)

みなさんへのメッセージ、近況報告、手作り情報等も大歓迎です。

### 《手づくりマスクの情報いろいろ》

○様々な作り方、型紙などが、インターネットで紹介されています

[手づくりマスク 作り方](#)  で検索

○家にある綿素材や日本手ぬぐい、ハンカチ、さらしなどを使ってつくれます。

○マスクゴムは入手困難な状態です。が、代用品のアイデアが色々あります。

- ・ストッキングやタイツ…1 cm輪切りにして引っ張る。または 1~2 cm幅で縦に切って引っ張る。
- ・Tシャツ…8 mm幅くらいに裂いて引っ張る（やや伸縮性のある紐になる）
- ・マスク用のゴムでなくても、ヘアゴム等を利用する
- ・結び目から若干長めに残していただくと、長さの調整がしやすい