

エプロンの作り方

■用意するもの

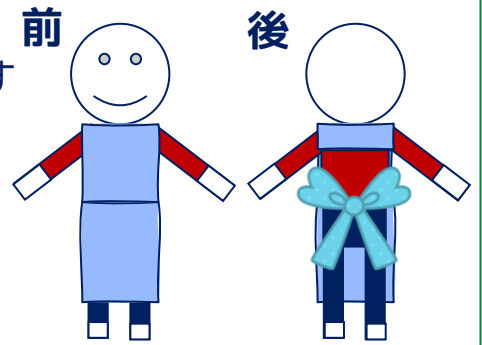
- 45ℓ ポリ袋…1枚
- はさみ…1つ

■袋の口を開けておこう。完成品を入れる袋になります

★Point…切る時は袋の下。

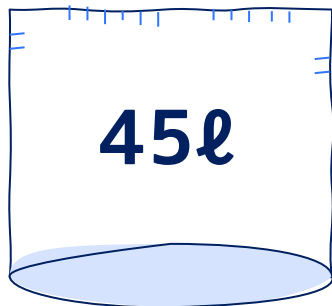


★完成図



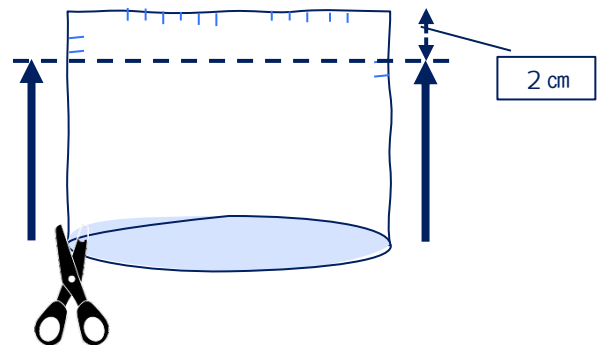
①ポリ袋を大きく広げる

★袋の入り口は手前に持ってこよう！



②上から2cm残して、両端を裂(さ)く

★はさみの扱いは十分気を付けて！



③両端から5～6cm内側を上から5cm残して切る。腰ひもをつくる

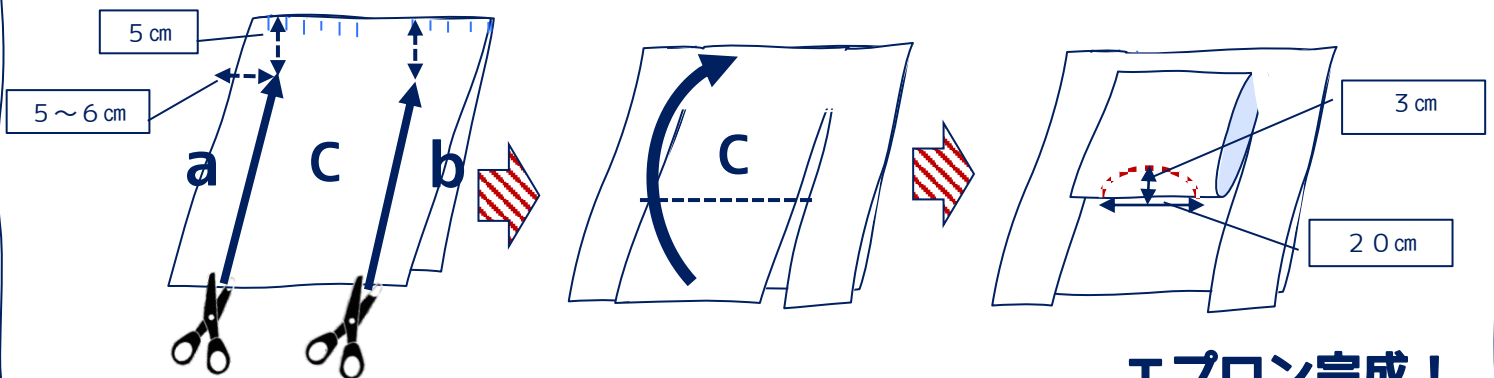
★切るのは上の1枚だけ!!

★a・bが腰ひもになる

④Cを横半分に折って、の線ように切る

★頭を通す部分になります

★大きく切ると裂けやすくなるので、だいたい20cmくらいでOKです！

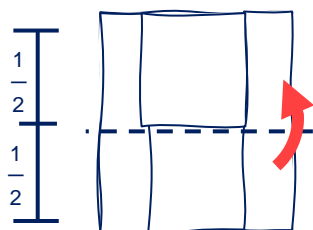


エプロン完成!

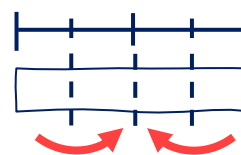
■しまい方 ★折る時は空気を抜きながら折ろう!

①下半分を上線のあわせて折る。

②さらに半分に折る



③外側の4分の1を内側に折る



④さらに半分に折る



⑤折り目が袋の奥に入るように入れる



★10枚入れたら、封をしよう!

★白い面に、「エプロン10枚」と油性ペンで書こう!

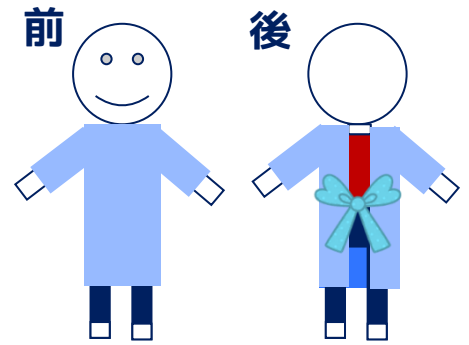
ガウンの作り方

■用意するもの

- 90ℓ ポリ袋... 1枚 (身ごろになります)
- 45ℓ ポリ袋... 1枚 (袖・腰ひもになります)
- はさみ... 1つ
- 養生テープ



★完成図



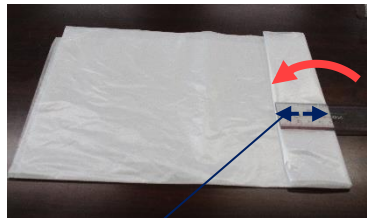
■90ℓ の袋の口を開けておこう。
完成品を入れる袋になります。
※ガウンの場合は上を切ろう！

STEP1 袖をつくろう

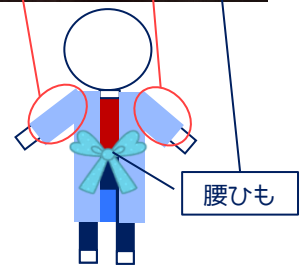
- ①45ℓ ポリ袋を袋から出す。
まだ広げないよ!!
★この状態のまま、輪の方を右側に！



- ②輪の方を5cm折って、
重ねた部分を裂く。

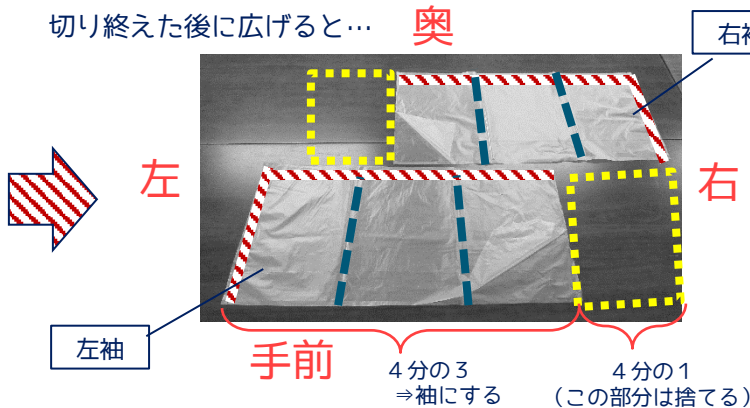


袖2枚と腰ひものパーツができました！ まだ広げないでね!!



- ③袖のパーツは大体4等分の折り目がついているので、折り目に合わせて、袋になっていない方 (ひらひらしている方) の4分の1を切る。 ★腰ひもは今は使わないので、たたんだまま、よけておこう

切り終えた後に広げると...



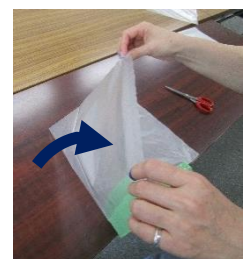
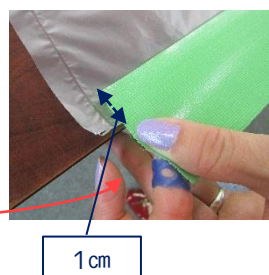
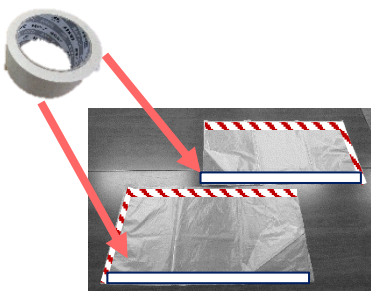
袋になっている方 (とまっている部分)

切り終わったら...
袋になっている長辺は奥に、
袋になっている短辺は左と右に
それぞれ向ける。

- ④養生テープで袖のわきを
閉じ、筒状にする

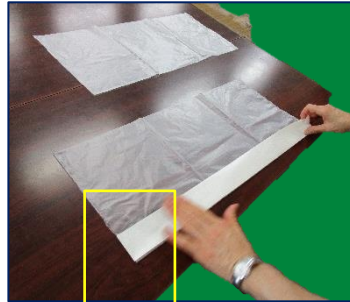
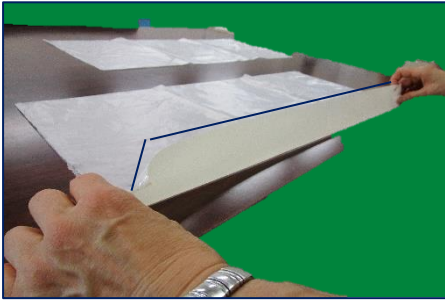
◆袖の閉じ方 (机のふちでやるとやりやすい!)

- (1)袖の長さに合わせて養生テープを切り、 (2)ひっくり返して、テープの
だいたい1cmの幅で貼る



◆袖の閉じ方（つづき）

(3)貼ったテープを全面立ち上げて、貼る。



★貼り終えた時、テープが平らになっていると、折りたたむときに楽だよ！



(4)右袖も同じように閉じよう

⑤袖を半分に折る。



⑥袖の袋側、輪になっている方をななめに切る

★手を出す穴になります！



折り目から
大体3cm

折り目から
大体2cm

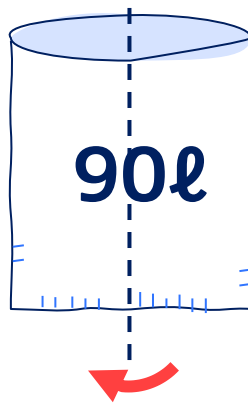
袖ができました！

STEP2 身ごろをつくらう

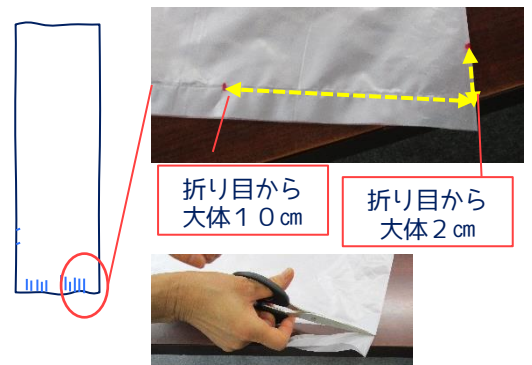
①90ℓ ポリ袋を袋から出す。
たたんだ状態のまま、輪に
なっている方をおさえて、
よく折り目をつける



②広げて、縦半分に折る
★袋になっている方を手前にする



③折り目になっている方を
切って、頭が出る部分をつくる

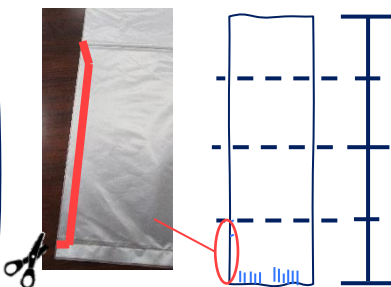


折り目から
大体10cm

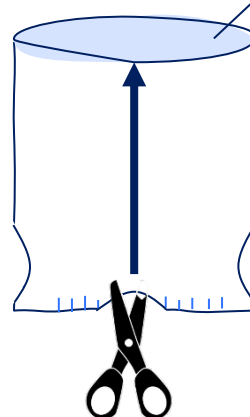
折り目から
大体2cm

★なだらかなカーブで

④袖が出る部分を切る



⑤広げて、上の1枚だけを
縦半分に切る



下は切らない
ように気を付
けて！

⑥腰ひもを半分に切る

★横に開き、出てきた
とじ目を切ろう

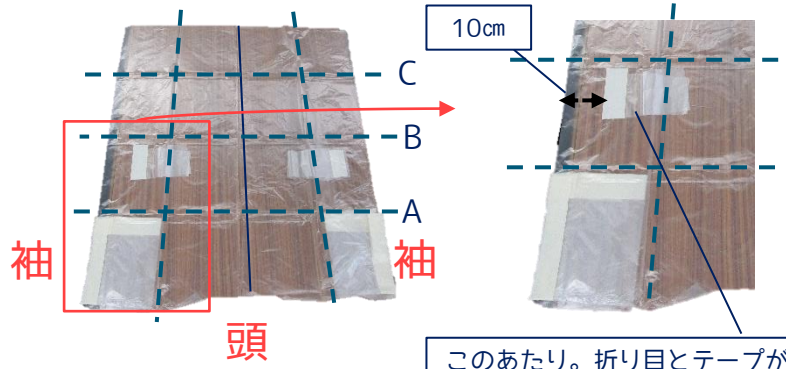


⑦腰ひもは、B線の上側・脇から10cmのあたりに、置く。ひもが内側に伸びるように！

⑧養生テープで貼る。

----- すでについている折り目

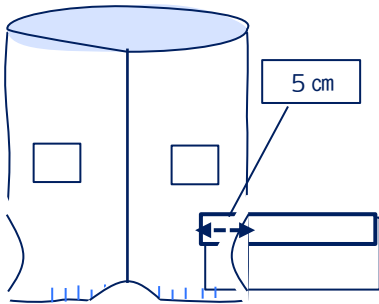
※写真では上下がわかりやすいように袖がついています。



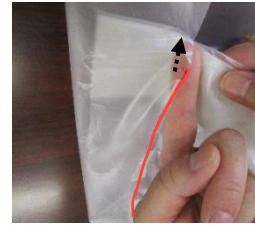
このあたり。折り目とテープが重なると折りにくくなるので注意！

STEP3 パーツをつなげよう

①STEP1で作った袖を5cmほど穴に差し込む



★袖が入りにくい時は指で裂きながら調節しよう。

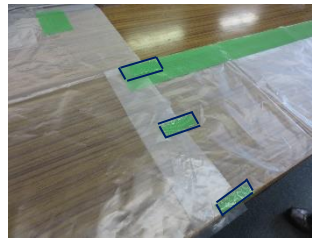
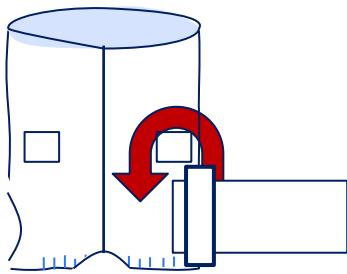


②養生テープで袖と身ごろをくるっとつなげる

◆袖のつなげ方

(1)3カ所ほど仮止めする。

(2)袖をひっくり返して、テープを貼る。



(3)袖を表に戻して・・・ (4)表側を貼る

(5)テープを切って完成！
反対も同じようにつなげる



★テープが長すぎたり短すぎたりしても、穴をしっかりふさげばOK！

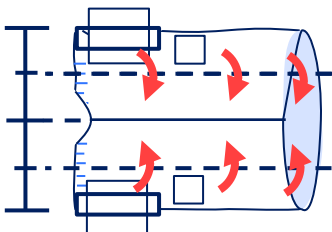
★(3)と(4)の間で袖の長さ確かめてから、テープを切ってもいいよ！

ガウン完成！

■しまい方 ★折る時は空気を抜きながら折ろう！

①袖が左手にくるようにガウンを横にして、身ごろの半分を内側に折る。

②脇に貼ったテープ部分で折り返して、「ト」をつくる



★少し隙間があってもOK

■しまい方 (つづき)

③袖の部分を内側に折り・・・



④今度は外側へ。こんな風に
じゃばら折りをしていき・・・



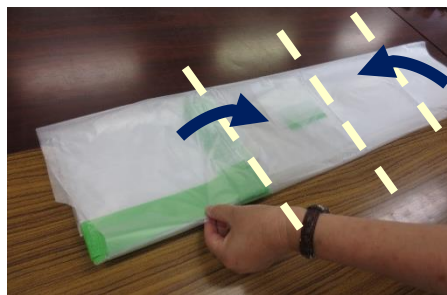
⑤袖をたためました！
反対側も同じようにやろう



⑥身ごろ半分に折る



⑦外側の4分の1を内側に
折りたたむ



⑧さらに半分に折りたたんで、
大体正方形にしよう



⑨折り目（輪になっている方）が
袋の手前にくるように入れる



★10枚入れたら、封
をしよう！

★白い面に、「ガウン
10枚」と油性ペンで
書こう！



★空気をよく抜こう！

袋の白い面には、
ぜひあなたの言葉で現
場で働く方への応援
メッセージ・感謝の言
葉を書いてください。



「エプロン・ガウンの作り方」
作成：NPO法人静岡県ボランティア協会
監修：NPO法人笑顔と健康づくりShizuoka

製作が終わったら・・・

10月9日（金）までに、静岡県ボランティア協会あてに郵送か持参してください。

（恐れ入りますが、送料はご負担ください）製作物は11・12月に順次、県内の医療機関や福祉施設に贈らせていただきます。発送ボランティアさんは別紙のとおり活動をお願いします。

製作中に困ったことが起きたら・・・

・NPO法人笑顔と健康づくりShizuokaさんのブログ「静岡に心と身体の健康づくりを広めよう」から、作り方の動画（YouTube。5分程度）を見ることができます。参考にしてください。

(<https://npogaotokenkou.eshizuoka.jp/>)

・静岡県ボランティア協会か笑顔と健康づくりShizuokaさんへお問合せください。

エプロン・ガウンの送り先

NPO法人静岡県ボランティア協会

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県総合社会福祉会館（シズウエル）2階