



みよし市主催・地域サロン第4回(10) ぐらぐら安心ランチョンマットづくり  
 とても安心で手に入る「ぐらぐら止めマット」は介護の場面でも便利グッズになります。それは今回作った「ランチョンマット」です。少しの手間と工夫でとてもおしゃれな小物になりました。講師はあいネットスタッフ 長山さんです。

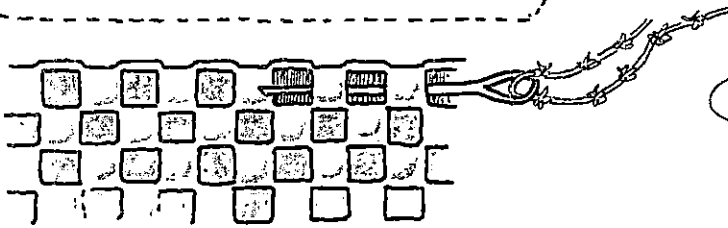
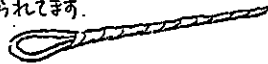
★今回、なほし地区の地域包括支援センターで協力して行いました。

## ぐらぐら安心 ランチョンマット

### 用意するもの



- ぐらぐら止めマット 30×40 cm  
※ 100枚ではこの大きさの倍のものがあります。
- 極太毛糸 70cm×6本
- 手作りの専用針  
※ 手芸用ほり金と紙テープで作られています。



### 作り方

- ① 端の毛糸は10cm程残しておく。
- ② 2マスとばして毛糸を通していく。
- ③ 2行目は色のちがう毛糸を通していく。
- ④ ①と同じ色の毛糸を通していく。
- ⑤ 両端の余った毛糸を結び切りそろえる。

このマットを使うと食器が  
動かないから 食べやすいんです。

こぼすとが、  
少なくなつたね。



### 注意!

マットは滑らないので  
片付ける時はそのつちりで  
準備しなさい。

フーン!



### 「ぐらぐら止めマット」利用法①

ぐらぐら止めマットを10~15センチ四方に切ったものを  
びんのフタ開けに使うと 便利ですよ

