

## バンダナで首を冷やしてクールビズ

愛用のバンダナとご家庭にある冷凍室の保冷剤を使用してこの夏をチョットひんやり過ごしましょう！！

暑いと感じた時に首の前側の付け根辺りを冷やすと、冷えた血液が全身を巡り体を冷やすことができます

ただし、冷やし過ぎには注意

\* 「ひんやりして気持ちいいな」と感じる程度まで

\* 首の後ろには脳に向かっている重要な血管が多いので冷やし過ぎないように

皆様への提案はその点も踏まえ

\* 保冷剤の入り口を後ろ中心にし、左右(首の前側)に保冷剤が入ります

\* 過度に冷たさを感じる時は一折りして結べます

\* 保冷剤の効果が切れると保冷剤を取り替えるか、冷やし直す必要があります

### 用意する物

バンダナ(一辺が50cm位) 木綿手縫い糸 縫い針 待ち針  
糸切バサミ チャコペン 定規 保冷剤(目安7×8cm位 4個)

型紙 (7.5×33.5cm)

7.5cm

33.5cm

保冷剤取入口  
7.5cm

### 手順

1. バンダナの表地が表になるよう三角に折る

(バンダナは何度も洗濯すると歪んで四隅が合わないことがあるが、気にせず進む)



2. 型紙を中央にあて、チャコペンで縫う箇所を印する

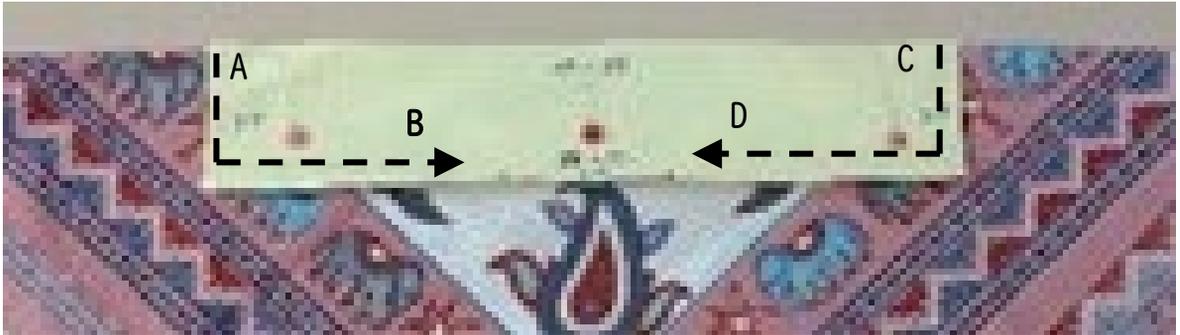
\*返し口も印をする

\*バイヤスになるので引っ張らないこと



3. A～B、C～Dと並縫い(4mm)で縫う。

縫い始めと終わりは返し縫いを2回続けてしっかり留める(玉止めは内側で)



4. 保冷剤を返し口から入れて出来上がり



涼しい秋になりましたらバンダナの糸を抜き取り、お気に入りの使い方でバンダナをおしゃれに楽しまれてください