

# 段ボールでまもろう

簡単！ふかふかまくらに

## そばがら風まくら

所要時間：15分



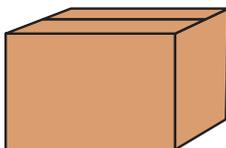
### そばがら風まくらはこんなときに役立つ

避難生活のような慣れない環境では、不眠になやまされることもあります。

できるだけ質の良い睡眠をとることができるように環境を整えることが大切です。ここでは少ない材料で簡単に作ることができる段ボール製まくらをご紹介します。

### 必要な材料・工具

段ボール 1箱  
(みかん箱の4分の1程度のサイズ)



ビニールぶくろ 1枚



タオル等の布

## 作り方

- 1** 段ボールをお好みの大きさ(3cm角くらいがおすすめ)に手でちぎります。ちぎったあと、全体を軽くつぶすとよりやわらかくできます。



- 2** ①をビニールぶくろに入れて、ぶくろをしばります。



- 3** ②のビニールぶくろをタオルなどで巻きます。



完成

