

1月15日大阪府中央会館で、「布ナプキン作成とおしゃべり会」が開催されました。参加者18名のうち、半数以上が布ナプキン経験者で、なかには10年以上のベテランも。会場で渡された綿100%のフランネル生地と、持参したハギレで布ナプキンを縫いながら、おしゃべりを楽しみました。

「多い日はどうする？」「どんな下着を使ってる？」「ホーロー容器って必要？」といった布ナプキンの使い方から、子どもにからだのことをどう説明するかといった話など、話がつきませんでした。会の後半には、グリーンコープがすすめているリサイクルの説明があり、布ナプキン生活もエコの一環でもあることを実感しました。



カタログでは既製品も販売していますよ♪



布ナプキンには、今回作成した下着にホックで装着して使うもの、ハンカチのように折りたたんで使うもの、大きいものや生理以外でも使えるライナーなど、様々な種類があるので、いろいろ試して自分に合うものを見つけるのも楽しいですよ。清潔なハギレやタオルで代用できるので、災害の時や、急に生理が始まった時でも困りません。使用後はぬるま湯でゆすぎ洗いをして、セスキソーダ（アルカリウォッシュ）を溶かした水につけ置きして洗濯。汚れが落ちないときは酵素系漂白剤で漂白すればOK！

★布ナプキン こんないいことあるよ…

- ・ムしがない
- ・あたたかい（冷えない）
- ・生理痛、PMSの改善
- ・生理期間が短くなった
- ・ニオイが少なくなった
- ・ゴミがでない
- ・経血コントロールができる（かも）

作ってみよう！

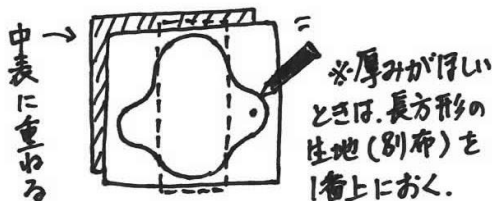
用意するもの

- ・表布（体に直接触れるので、フランネル生地など綿100%のやわらかい生地） 約21cm角
- ・裏布（ハギレ、子ども用の下着・パジャマなど清潔なもの） 約21cm角
- ・ストップボタン
- ・裁縫道具

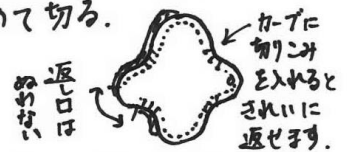
つくり方

Instagramでは動画で説明がみられます！

- ①A4左端にある型紙を別紙に写すなどして、型紙をつくる。
- ②生地を中表に重ね、型紙を使って縫う所の線をチャコペンで写す。



- ③返し口を残し、まわりを縫う。ぬいしろ1cmほど残して、生地をまとめて切る。



- ④ひっくり返して返し口をまつり縫いする。両端にストップをつける。

