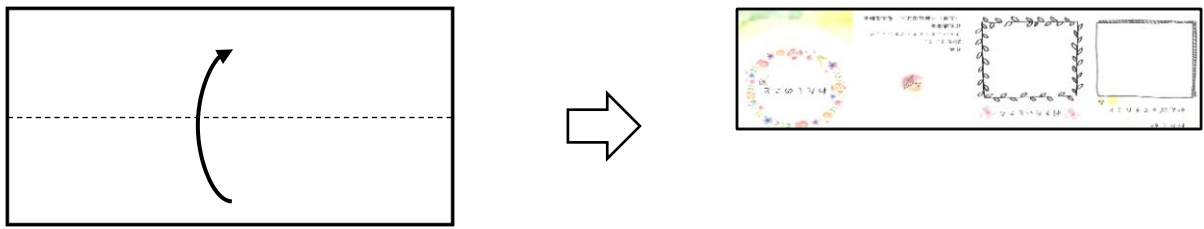
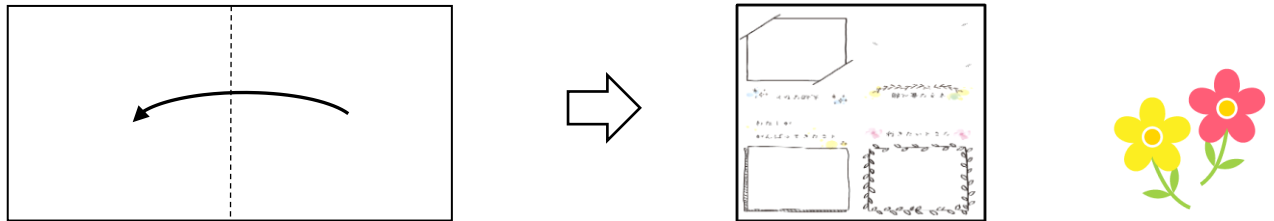


# 🌸「わたしのこと」冊子の作り方 🌸

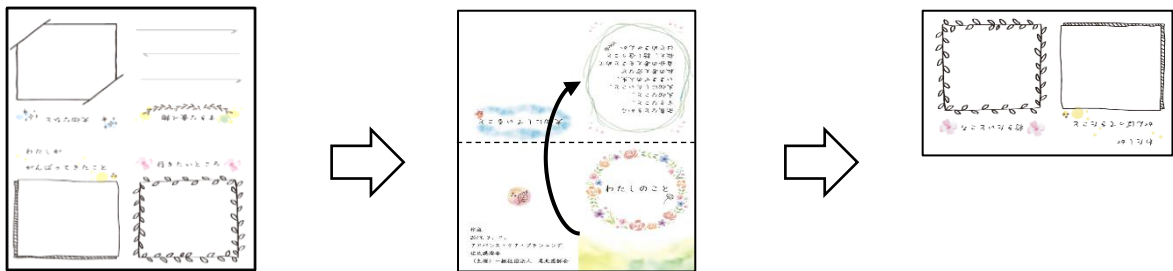
①紙を裏向きにして、横に重ねて2つ折りにして折り目を付ける。



②2つ折りにした紙を開いて、紙を縦に重ねて2つ折りにする。



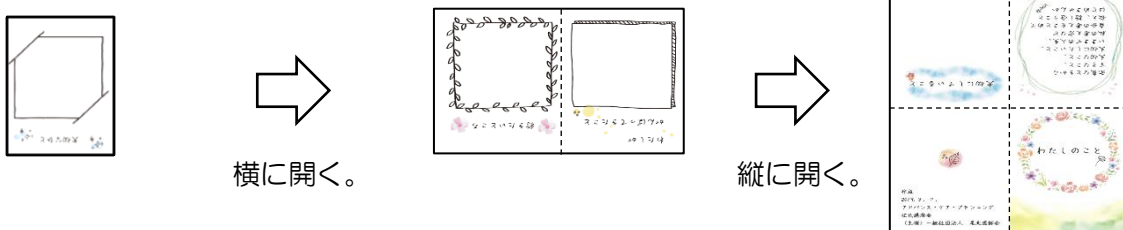
③縦に2つ折りにした紙を、裏返して横に重ねて2つ折りにする。



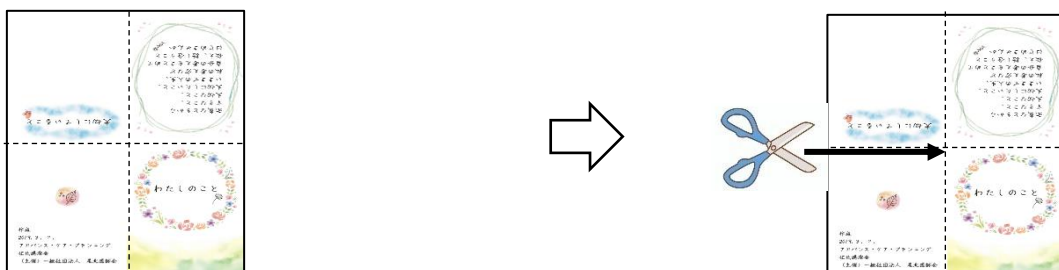
④さらに縦に重ねて2つ折りにして折り目を付ける。



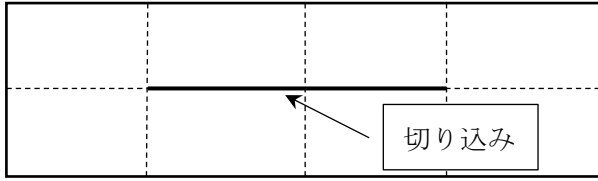
⑤折り目を付けた紙を横に開き、更に縦に開く。



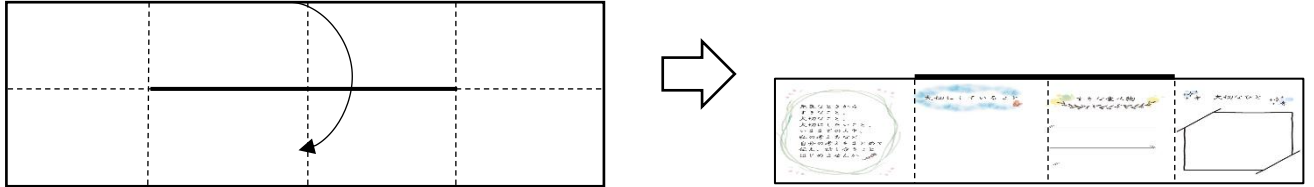
⑥矢印の様に左側から折り目に沿って、中心までハサミで切り込みを入れる。



⑦紙を広げると折り目と切り込みが付いている。(裏向き)



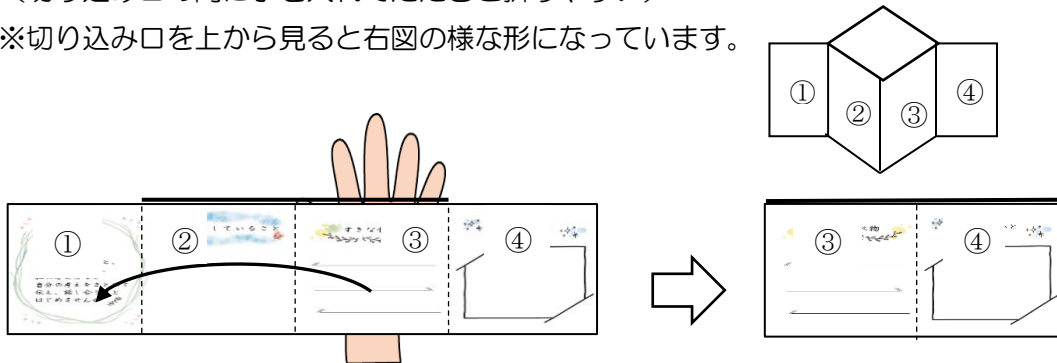
⑧紙を折り目に沿って横に重ねて2つ折りにする。



⑨2つ折りにした切り込み口の③が①の上にくる様に、折り目に沿って紙をたたむ。

(切り込み口の間に手を入れてたたむと折りやすい)

※切り込み口を上から見ると右図の様な形になっています。



⑩たたんだ紙が中になるように、③から④を左から右にたたむ。



⑪「わたしのこと」冊子の完成。



作成 一般社団法人尾北医師会  
地域ケア協力センター  
電話 0587-95-7027