



高齢者・障害者のための

# お役立ち手作り 自助具

自助具とは、運動機能などに障害のある人のために、自力で日常生活動作を行えるように工夫して作られた器具・道具をいいます。

提供 / 社会福祉法人 北九州市福祉事業団 福祉用具プラザ北九州  
〒802-8560 福岡県北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター1階  
TEL. (093) 522-8721 FAX. (093) 522-8771

## はがきガイドを作ろう



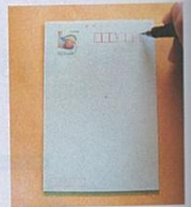
中途視覚障害の方や目が悪くなり文字が書きづらくなってきた方、文字を一定の空間の中を書くのが難しい方（高次脳機能障害・発達障害など）におすすめです。

### 作り方

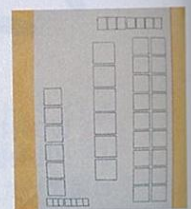
① 色つきのクリアファイルをはがきの大きさに切ります。（背と底の部分を残すように）同様に厚紙をはがき大に切ります。



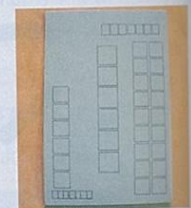
② クリアファイルにはがきを挟み、郵便番号のマスを写し取ります。



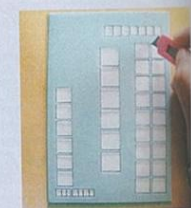
③ 厚紙に相手先住所(A)、宛名(B)、送り主の名前(C)の位置にマスを書いていきます。(A) 1.2cm角、(B) 1.5cm角、(C) 1cm角が目安です。字間は1~2mm空けます。



④ ③の厚紙を①で切ったクリアファイルに挟み、ずれないようにテープなどで固定します。



⑤ 厚紙のマスをクリアファイルに透かし、カッターで切り抜きます。



### 材料

- ・クリアファイル（色つきのもの）……………1枚
- ・厚紙……………1枚
- ・はがき……………1枚
- ・工作用のカッター（先端がとがっているもの）

### 応用

- 一文字ずつのマス目が必要ない方は、縦長のスペースを作ります。
- 残ったクリアファイルを適当な大きさに切り、自分の名前の文字数のマスを切り取ると、サインガイドとして活用できます。
- 同様に印鑑より一回り大きい円を切り取ると印鑑ガイドになります。

※このコーナーの自助具は全国の先輩方のアイデアを福祉用具プラザ北九州で作製・改良したものを掲載しています。