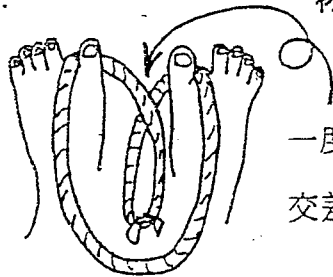


古布を活用して ゴウリを作る

このゴウリは環境にやさしく、外反母趾の予防にもなります。
洗濯機で洗濯もできますので、いつでも清潔に愛用できます。

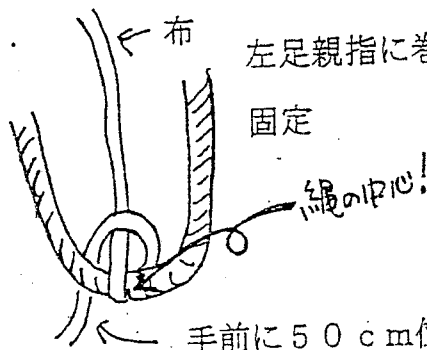
1.



一度ねじって
交差させる

材料 (1足分) : 縄 (8mm) 2m×2本、古着 (Tシャツなら2枚程度)
鼻緒用に、長さ55cm、幅3~4cmの布2枚
すげ紐用に、長さ18~20cm幅2cm程度の布2枚

2.

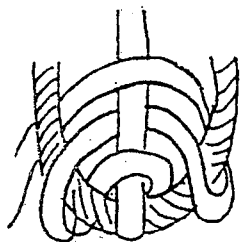


← 布 左足親指に巻き
固定

縄の中心!

手前に50cm位。
ここから編む

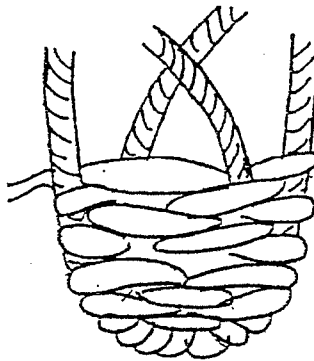
3.



スキ間なく詰め
ながら、つま先を
丸く作る。

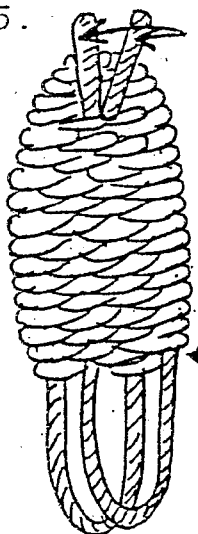
4.

最初の50cmが
終わったら、布を
ついて芯を4本に
して編む。



5.

結び目をほどいて
ひっぱる。

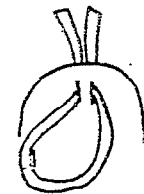


形を整えて結ぶ。

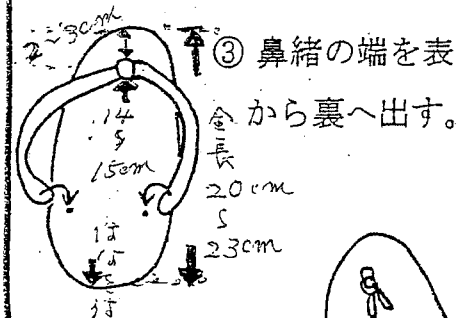
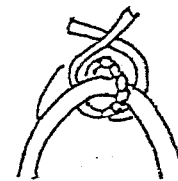


鼻緒のすげ方

① すげ紐を裏から表へ出し
撚り合わせる



② 撚ったすげ紐を鼻緒の
真ん中にかげ高さを取って
2本を左右にわけ、交差
させるように
ぐるりと回し
て裏へ出し、
始末する。



④ 左右を結び
始末する。

