



紙コップ人形で “春の小川”を 大合唱!



ほらほら、楽しいハーモニーが聞こえてきましたよ。カエルやウサギ、クマさんたちが、ママのふるタクトに合わせて、口を大きく開けてうたっています。

日ごろ、使い捨ててしまっている紙コップも、ちょっと細工するだけで、こんなかわいい人形たちに変身します。作り方はとても簡単。紙コップを底まで切って開くと、底が口になって、人形になるのです。底にタコ糸をつけて糸を引くと、口がパクパク動いて、おしゃべりできるというしくみ。でも実際に作ってみると、ぴったりと口が合わないことがよくあります。

そんなときは、ずれた部分に歯を貼りつけてあげれば、個性豊かな表情の人形になります。目玉や耳を貼りつけてアレンジするのも楽しいですよ。

さあ、この人形を使って何をしましょう? お話しをしたり、歌をうたったり、人形劇をしてもいいですね。新入学のこの時期、子どもと一緒に作って、自己紹介の練習や、学校の様子をインタビューしてはいかがでしょう。人形にどんな命が吹き込まれるのか、ボクまでワクワクしてきます。

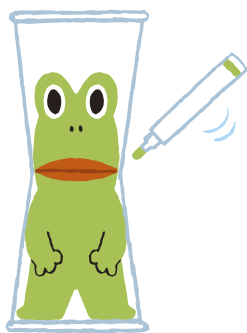
紙コップの下の部分を持って
下にたこ糸を引くと、口がパクパク動く



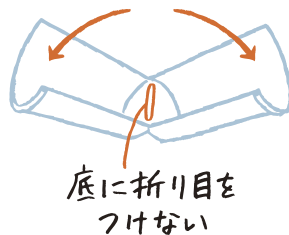
4 上部(頭の方)の紙コップのふちをハサミで切り取る。次に絵に合わせて切る(からだの部分はそのままOK)。



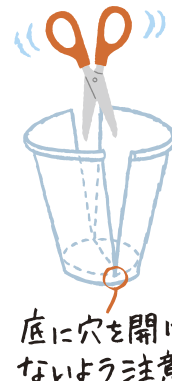
3 底が口になるようにして、油性ペンなどで人形の絵を描く。



2 反対側も同様に底まで切り、紙コップを左右に開く。



1 紙コップの貼り合わせた部分の線に沿って、底まで切る。



紙コップ人形のレシピ

CONTENTS

- 4 けんぽ情報スクエア
- 6 早耳! 健康 HOT ワード
「微量元素」
- 8 健診アフターケアガイド
健診セーフでも安心するな
- 栄養 120% クッキング
12 体脂肪を燃やす!
代謝力アップメニュー
- 16 生活改善サクセス塾
太らないランチを選ぼう
- アプローチ最新医療
17 過多月経のμ波子宮内膜
アブレーション
- いまコレ注目! 健康特集
18 トラブルを招かない靴選び
- ボディ改造! 5ミニッツトレーニング
22 下腹&メタボ腹を凹ませよう
- 女性の気になるパーツケア
24 薄毛&抜け毛に
ストップかけよう!
- 26 ファミリーおしゃべりPARK
- 心の疲れに言葉のサブリ
29 子どもの不登校に悩む親へ
- 30 健康相談



表紙の言葉
「春の水辺」
平野こうじ

季節はめぐり
春は必ずやってくる
健康と家族に感謝の気持ち
プラス思考と笑顔には
新しい花が咲くでしょう

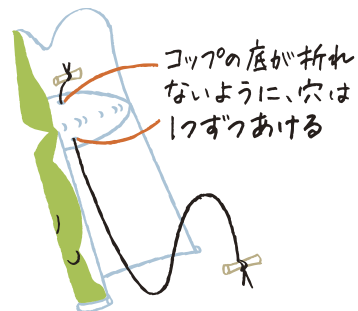
編集/(株)研友企画出版
デザイン/(株)キャロライズ
印刷/文唱堂印刷(株)
※本誌掲載記事の無断転載・複製を禁じます。



大きさを違う紙コップや、柄入りの紙コップでも作ってみよう! 目や鼻、歯などを作って貼ってもおもしろい!

●用意するもの●
紙コップ・タコ糸(25~30cm)

5 キリや針で紙コップの底に2カ所穴をあけ、タコ糸を通す。タコ糸の両端に、切り取った紙コップのふちを縛り、糸止めにする。



●木村研(きむらけん) / 手作りおもちゃ研究家として、おもちゃの講演や講師、創作おもちゃ本の執筆などで活動中。児童文学作家でもあり、『999 ひきのきょうだい』(ひさかたチャイルド)などの著書多数あり。
●写真協力/羽村市さかえ幼稚園