がん患者サロン
『ひだまりの会』たより

第81号
令和5年2月3日発行
藤沢市民病院
ひだまりの会

がん患者サロン メイクアップ講座を開催しました！

1月18日（水）のがん患者サロンはアピアランスケアの講師をお迎えして、メイクアップ講座を開催しました。抗がん剤の副作用によるお肌の悩みや眉の脱毛について、カバーメイクや顔色を明るく見せるメイクなど、毎日のお化粧の参考になるアドバイスをいただき、皆さん熱心に耳を傾けていました。

メイク用品もお顔の色を明るく見せるオレンジ系のアイシャドウ、ほお紅、くすみカバー用の下地クリームなど、どれもお肌になじむものばかりで、皆さん、楽しみながらメイク体験をすることができました。

コロナ禍で、マスク生活が続いてフルメイクをする機会が減ってしまい、お化粧離れする中で、「ゆっくり鏡を見ながらメイク体験するのはウキウキするものだ」と皆さんから満足の声も聞かれました。

～講師よりアドバイス～

＊化粧水は、たっぷりと手にとり、ゆっくり丁寧に顔全体を手のひらで包み込むようになじませてください。肌が敏感な時は、コットンでなく手でなじませてください。

＊**アイライン**は、黒目の上と下の目の際にひくと目元がはっきり見えます。

＊**ほお紅（チーク）の位置**は、マスクを付けると隠れてしまうので、いつもより高めの位置に入れてください。

＊**まゆ**は抗がん剤の副作用で脱毛した時のために、脱毛前に写真をとっておくと、描くときに参考になります。

メイクアップ講座
写真集

サロンのご案内

2月のサロンは参加者同士の交流会・情報交換を予定しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時・・2月15日（水）
場所・・東館4階講堂
対象・・がん患者さん・ご家族
時間・・午後2時～3時

＊通常の時間を少し短縮して行います。
＊新型コロナウイルスの感染状況により、予定を変更する場合があります。

がん体験者によるピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者（ピアサポーター）が個別に伺います。お気軽におこしください。

2月1日（水）・9日（木）
15日（水）

3月1日（水）・9日（木）
15日（水）・23日（木）

（場所）
東館1階患者総合支援センター内
がん相談支援センター
（Nブース）
（時間）午前11時～午後4時

お仕事相談は随時相談で受付中です！

社会保険労務士による、お仕事相談は、**事前予約制**の**随時相談**となりました。他院通院中の方も無料でご相談をお受けします。

ご希望の方は、東館1階患者総合支援センター内のがん相談支援センターまで、お声かけください。

冊子のご案内

国立がん研究センターより、改訂された冊子が届いています。

☆大腸がん（結腸がん・直腸がん）
☆腎がん（腎細胞がん）

ご希望の方は、患者総合支援センター内、がん相談支援センターまでお声かけください。

編集後記

今年の冬は例年にない厳しい寒さが続いています。

次回のサロンは参加者の皆さんの情報交換を予定しています。

どうぞご参加ください。

がん相談支援センター担当