

## 『ひだまりの会』たより

令和5年12月1日発行  
藤沢市民病院  
ひだまりの会



### メイクアップ講座を 開催しました

11月のがん患者サロンは、がん治療中の外見ケア（アピアランスケア）セミナーを開催しました。がん患者さんの治療の副作用によるお肌の色の变化、眉やまつげの脱毛のお悩みをメイクアップでカバーする方法を体験しました。治療に伴うしみやくすみ専用のファンデーションを試しながら、お肌のケアの方法について講師のアドバイスをもとに本格的なメイク体験ができました。

お隣同士で声を掛け合いながらのメイクアップは楽しく、気分を高めていく体験となりました。メイクが完成すると、みなさんとても生き生きとした表情で満足されて有意義な時間を過ごしました。レクチャーの一部をご紹介します。

動画をみながら  
レクチャーを受けました。



### メイクの仕方・お肌の整え方の アドバイス

**☆洗顔の仕方**  
泡立てネットを使うなどよく泡立てて洗うと、お肌への負担が少ない。

**☆化粧水・乳液の付け方**  
両手ではおを優しく包み込むように中心から外側に向かってゆっくりになじませる。

**☆日焼け止めの塗り方**  
紫外線から肌を守るにはむらなく丁寧に塗ることがポイント。塗り残しがちなまぶたや小鼻のわき、髪の毛の生え際や耳、首の後ろも丁寧に塗る。

**☆眉メイク**  
眉頭（目頭の真上）、眉山（目尻側の白目の終わりの真上）、眉尻（小鼻と目尻を結んだ延長線上）の3点に印をつけ1〜2mmの短い線を描いていく。

**☆ファンデーションの塗り方**  
立体感を出すには、ほおの部分は濃いめに、その周りはそれより薄めに塗る。

**☆顔の下地の色**  
色の選び方はくすみが強い場合はオレンジ系、血色感を補いたい場合はピンク系を選ぶ。



### これからの サロンの予定

12月からのがん患者サロンの予定を掲載します。皆様のご参加をお待ちしています。

来月1月のサロンは、当院薬剤師から、お薬についてのお話を予定しています。ぜひご参加ください。

☆12月20日（水）  
交流会・情報交換

☆1月17日（水）  
薬剤師のお話  
担当 当院薬剤師

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時半

**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**で行っています。他院通院中の方も無料でご相談できます。  
ご相談希望の方は、がん相談支援センタースタッフまで、ご連絡ください。



### がん体験者による ピアサポーターの案内

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。  
お気軽にお立ち寄りください。

12月6日（水）・14日（木）  
20日（水）・28日（木）  
1月11日（木）・17日（水）  
25日（木）

（場所）  
東館1階  
がん相談支援センター  
（時間）午前11時〜午後4時



### 編集後記

いよいよ年末を迎えました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行されてから半年以上経ち、私たちの生活も少しずつ元の生活に戻りつつありますが、感染対策には気が抜けない状況です。

来年もがん患者サロンでは、参加者の皆さんの憩いの場となるよう、担当者一同努めてまいります。どうぞお気軽にご参加いただけますようお願いいたします。

がん相談支援センター担当  
0466（25）3111（代）

