

2023年11月24日（金）はじめてのハンドケア教室① 爪ケアの基礎をレッスン！



●爪の構造とやすりのかけ方

堺サンドイッチキャンパスでははじめてのハンドケア教室！講師はamati nail.TAKAKOの東貴子さんです。初回は、爪の構造から始まり、知っているようで知らないやすりの使い方と爪のカットを学び、細かな心掛けで綺麗な指先を作り上げます。最後は丁寧にオイルを爪へと塗りこみました。時間をかけて自分自身をケアすることで気持ちも癒されていきました。

●レッスンで学んだあとには、人にもケアしてあげたい

キレイにケアされている自分の手は、見ているだけで毎日のテンションがあがります！介護の仕事に就いていたり、家庭菜園をしていたり、手は道具として毎日使っていますが、いたわり、きれいにケアすることで、自分の自信につながります。身近な人や、介護の利用者さんにもケアしてあげたいという前向きなお声もあがり、今後は楽しみです。

事業概要

日 程 2023年11月24日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 18名

2023年12月8日（金）はじめてのハンドケア教室②

ハンドマッサージとカラー診断に挑戦！



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●ハンドケアで癒しの時間♪

今回は「自分だけでなくまわりの人にも！」と要望の高かったハンドケアに挑戦しました。クリームを使ってまず自分の手から練習し、その後ペアになってお互いにケアをしあいます。始めは少しぎこちなかったものの、あまりの心地良さにすぐに喜びの声があふれ、癒しの時間となりました！相手から伝わる手のぬくもりで、身体だけでなく心もリラックス♪お互いにポカポカ効果を体験しました。

●カラー診断で似合う色を見つけてみよう！

今後マニキュアの色を選ぶことを想定して、講師の説明で色の体系を学び、実際の肌でカラー診断を行いました。自分の肌とカラーチップを合わせてみて、好きな色と似合う色の違いを考えてみたり、参加者同士でお互いに似合う色を勧め合ったり♪カラフルな色に包まれて、心も弾んで明るく楽しい会話が広がりました。

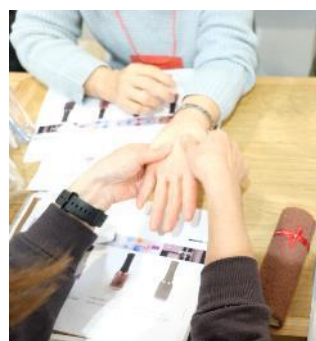
事業概要

日 程 2023年12月8日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 16名

2023年12月22日（金）はじめてのハンドケア教室③ マニキュアの色を選ぼう！



●毎日のお手入れの成果

参加者同士でハンドケア復習からスタートです。毎日のお手入れで手をいたわる時間を取り入れたり、「家族にしてケアをしてあげるとすごく喜ばれた！」という声も。ハンドケア手つきはすっかりお手の物！手から伝わる癒しに、心もポカポカになりました！

●どんな色にする？私らしい一色をセレクト！

今回はケアでキレイになった手に彩りを添えます。カラーチップやワークシートを参考に、メンバー同士で相談し、マニキュアの色選びを行いました。「同窓会に！」「結婚式で着る着物に合わせたい」など、特別なシーンを考える方や、普段づかいで落ち着いた色を選ぶ方など目的は様々。お互いに似合う色をアドバイスしたり、背中を押したりして、各自が特別な一色を決定しました。

事業概要

日 程 2023年12月22日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 16名

2024年1月12日（金）はじめてのハンドケア教室④ マニキュアを塗ってみよう！



●ネイルケアの基本を学ぶ

第4回は「ネイルケア」がテーマ。「ケアってどんな事するの？」から始まり、手順や道具、注意点を学びました。オレンジスティックや、キューティクルニッパーなど初めての道具に戸惑いながらも、綺麗な手先を目指して、果敢に挑戦！細かな作業もみんなで楽しく行いました。

●マニキュアを塗ってみよう！

爪のコンディションを整え、いざマニキュアに挑戦！赤や緑、オレンジ、紫など華やかな色の数々に、「楽しみにしてた～！」「いい色～！」など喜びの声が上がりました。手の様相や爪のかたち、悩みによってどのようにしたらキレイに塗れるか、ワイワイ試行錯誤！ネイルを綺麗に塗るテクニックはもちろんのこと、綺麗に塗るための甘皮等のカットに注力する方もおり、それぞれに楽しい時間を過ごしました。

事業概要

日 程 2024年1月12日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 19名

2024年1月26日（金）はじめてのハンドケア教室⑤ ネイルデザインを探究してみよう♪



●まずはハンドケアを丁寧に

第5回は先生不在の自主練習です。寒い日が続く中、まずは復習もかねて二人一組でハンドケア♪「人にやってあげる時は、丁寧にやりたい！」と資料で手順を再確認しながら実施する姿も。練習を重ねて手慣れてきた頃には、ハンドケアとは関係のない世間話で楽しく盛り上がる余裕も生まれていました。

●ネイルのデザインを考えてみよう！

今回のテーマは『デザインを探究してみよう』です。デザイン資料を参考に、マニキュアだけでなく、爪をデコレーションするシールや、スポンジ・ラップなどの日用品を使って、自由な発想でいざ挑戦！「こんなに簡単に出来るの！？」「可愛くて嬉しい！気に入った！」など喜びの声も。自宅でもできそうな自分なりのコツを発見したり、凝ったデザインを追求したり、誰かに手伝ってもらえるからできるちょっと凝ったデザインにしてみたり。達成感いっぱいの自主練習になりました。

事業概要

日 程 2024年1月26日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 18名

2024年2月9日（金）はじめてのハンドケア教室⑥ ハンドケアを日常の楽しさと健康に♪



●学んだことを総チェック！

いよいよ最終回！まずはペアになり、恒例のハンドケアを行いました。初回よりも手肌や爪の色が明るくなり、日頃のお手入れの成果があらわれていました。修了後も継続してお手入れができるように、これまで学んだことを講師の説明とデモンストレーションで総おさらいしました。

●心・身体・日常生活の変化を実感！

後半は、ハンドケアと美しい手爪の集大成としてネイルに取り組みました。前回よりもマニキュアの塗り方がスムーズで、遊び心いっぱいデザインする方も。「こんなに爪や手がきれいになって感動！」「介護の仕事で、人にやってあげる喜びを知れた」「忙しい日常のなか、自分をケアする大切さを知った！」など、ご自身の変化や新しい世界が広がったことに対する喜びの声が多く聞かれました。新しい仲間と共に、今後の活躍が期待されます♪

事業概要

日 程 2024年2月9日（金）

場 所 紙カフェ

参加者 16名