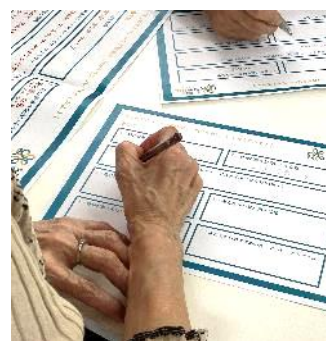


2024年10月16日（水）てくてく高田 おうちでできるハンドケア②
みんなでハンドケアを楽しもう！



●ハンドケアは基本の繰り返しが大切

2回目は自主練習です。前回習った基本のハンドケアからスタート。『おうちでできるハンドケア』のタイトルどおり、みなさんが自分でできるまで、基本的なハンドケアは毎回復習をします。すでに「指の調子が良くなった！」と、血行の改善を実感する方も。ペアワークでは、お隣の方の手をハンドケア。『やってもらう気持ち良さ』『相手に喜んでもらえたうれしさ』を感じることができました。

●自分に似合う色を探そう！

グループワークでは、流行のパーソナルカラーや自分の好きな色について考えました。「後期高齢者だけど、おしゃれが大切だとわかった！」「他の人から似合う色をおアドバイスされてよかった」「いろんなことが知れて楽しかった！」「少し前にファッションを変えたくてワンピースに挑戦してみたの！」とオシャレ談義も華やか。オシャレの話になるとみなさんイキイキしています。次回は、ケアできれいになった手先に、マニキュアで色を添えてみます。

事業概要

日 時 2024年10月16日（水）

場 所 街かどデイハウス てくてく高田