

2025年6月6日（金）はじめてのハンドケア教室①  
 悩みは同じ！こころざしも高く！



## ●手の悩みはみんな同じ

ハンドケアや爪のお手入れなどを学ぶ講座。講師はamati\_nail 東貴子さん。自己紹介をすると「手先が荒れている。爪がすぐ割れる」と、同じ悩みをもつ人がたくさんいることがわかりました。また、「講座修了後には所属しているボランティア先や施設でこの技術を活かせるようになりたい」と、志の高い方が多くおり、これから回数を重ねていくのが楽しみです！

## ●お隣さん同士、自然と会話が生まれて

爪の構造を学んだ後は、ネイルファイル（爪やすり）を使い自分の爪を整えていきました。初めて道具を使う人や自己流だった人が多く、最初は見よう見まねで進めていましたが、お隣さんと「こう？」「どう？」とアドバイスし合いながら進めることで会話が自然と生まれました。要所要所で先生や修了生がテーブルを回り、丁寧なアドバイスがあったことで、みなさんが満足した楽しい1回目となりました。

### 事業概要

日 程 2025年6月6日（金）  
 場 所 OPH新金岡集会所  
 参加者 20名

## 2025年6月20日（金）はじめてのハンドケア教室② 会話が弾むハンドケア



### ●ハンドケアの心地よさを味わう

クリームを塗ってゆっくりと指先からほぐしていきます。まずは自分の手で練習し、次に隣の人の手をケア。自分でするより、人からしてもらう方が心地よく、気持ちよさの違いを実感しました。手と手で触れあうと自然と会話も生まれて、あちらこちらから楽しそうな声が聞こえてきました。

### ●自分に似合う色って？

テーブルごとにカラーチップを使って自分に似合う色を探しました。「何色が似合う？」と改めて問われると、最初はイメージをつけるのが難しいようでした。偶然にも実習に来た看護学生さんが、コツを教える一コマも。先生から、選んだ色を顔周りに当てた姿を想像するようにアドバイスを受けると「この色は顔に浮くかも」と次第にイメージしやすくなっていきました。最後はテーブルごと洋服やおしゃれの話に発展して、みんなでわいわいと楽しい会となりました。

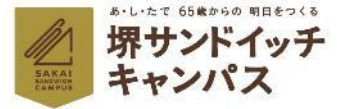
#### 事業概要

日 程 2025年6月20日（金）

場 所 OPH新金岡集会所

参加者 21名

## 2025年7月4日（金）はじめてのハンドケア教室③ 楽しいネイルカラー選び



### ●慣れた手つきでハンドケア

今回は、自主練習日。先生が不在でしたが、みなさんだいぶ慣れた手つきでハンドケアをしていました。相手から「気持ちいいわ〜」との言葉をかけてもらうと、施術の喜びもアップして、さらにモチベーションが高まっていました。

### ●お楽しみのマニキュア選び

次回のマニキュア練習に向けて、自分の好きなカラーを選びました。持っている洋服や、自分のセルフイメージに合わせて選んだり「せっかくの機会だからいつもと違う色を冒険してみる！」チャレンジしたりする姿もありました。いつも賑やかなこの講座！今回はお弁当を持ち寄り、講座後にランチ会をすることに！今後もみんなとつながっていけるようにと、SNSのグループも立ち上がっていました。「習ったことを福祉施設でやってみたいね」という話も生まれ、楽しく盛り上がりました。みなさんの今後の楽しみです。

#### 事業概要

日 程 2025年7月4日（金）  
場 所 OPH新金岡集会所  
参加者 21名

## 2025年7月18日（金）はじめてのハンドケア教室④ ネイルカラーの基本を学ぶ



### ●甘皮を処理してネイルを塗る下準備

マニキュアを綺麗に塗るには、甘皮の処理が大切。今まで意識したことが無い方が多く、初めての体験にみなさん興味津々。お湯で爪を5分ほど柔らかくして、専用の道具で甘皮を爪の根元に押し上げます。「どのくらいの力加減なのか?」「どこまで押し上げて良いの?」と、各テーブルを回る先生のお手本を、真剣に見ているみなさんでした。

### ●ネイルを塗ってみよう

実は、前回、各自が選んだマニキュアの色に合わせて「ファッションも意識して来てくださいね!」とアナウンスをしていました。ダンスに眠っている服を出し、会場で着替える方まで!爪が欠けないように普段から透明なマニキュアをしている方も、カラーのものには慣れないようでしたが、明るくなった手元に心も晴ればれ!ネイルをとおしてオシャレ談義にも花が咲きました。

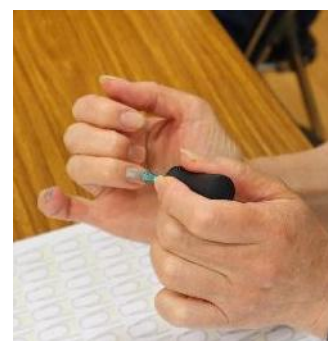
#### 事業概要

日 程 2025年7月18日（金）

場 所 OPH新金岡集会所

参加者 20名

## 2025年8月1日（金）はじめてのハンドケア教室⑤ ネイルのデコレーションは楽しい！



### ●ネイル情報を交換

前半はマニキュアを塗ることからスタート。先生がおすすめしていたオールインワンのネイル商品の話をしたり、持参したネイルをお互いに試し塗りしてみたり、前回からの2週間で得た知識や情報を交換する時間になりました。

### ●キラキラデコレーションは楽しい！

後半はデコレーションにチャレンジ。机にずらっと並んだシールやラメパウダーに、場が一気に盛り上がりました。初めて使う方も多く「見たことはあったけど、こうやって使うのね～」と興味津々の様子。「今日は今からお出かけ！きれいにして帰ろうと思って」と嬉しそう。マニキュアよりもシールを貼る方が難しくないようで、手軽に手先がキラキラになると、テンションが上がって他のシールもチャレンジしたくなっていました。綺麗になった手先に大満足です。

#### 事業概要

日 程 2025年8月1日（金）  
場 所 OPH新金岡集会所  
参加者 20名

2025年8月22日（金）はじめてのハンドケア教室⑥

笑顔弾ける最終回！ 今後はひとのために



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



### ●講座の内容を総復習

最終回は、今までの講義内容の復習からスタート。爪の構造やケアのポイント、ハンドケアの流れ、ネイルカラー選びについて先生から再度説明がありました。ケアの機会が増えると、改めて先生に質問したいことが出てきます。

### ●ネイルデザインの仕上げと記念撮影・修了式

後半はネイルデザインの最終仕上げをしました。事前に考えていたデザインを黙々と仕上げる方もいれば、良いデザインが思い浮かばず、先生やほかの方に相談する方も。仕上がった方からお気に入りのファッションとネイルで記念撮影の後、修了式を行いました。最後の一言コメントでは、「手元が変わってうれしい」「これからも継続したい」「他人のためにボランティアをしたい」「みんなと交流を続けたい」といった前向きな発言が多くありました！

#### 事業概要

日 程 2025年8月22日（金）

場 所 OPH新金岡集会所

参加者 19名