

予約
不要

がん患者さんにご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

♪開催日 令和元年7月17日(水)

♪時間 午後2時～3時半

♪場所 病棟10階デイルーム

♪テーマ 自分にご褒美、
癒しのスキンケア

♪参加者 32名



ヘアメイク 荒木かほるさん

自分が心地良いと感じる空間
で気持ちの良いスキンケアを
する事で、心身のリラックスに
つながります。

スキンケアについて

やってみよう！ スキンケア

- ・化粧水をつけた手で顔をつつむ（タッチング）
- ・コットンパック
- ・ツボ押し（三箇所）
- ・タボートメント
- ・深呼吸

日焼け対策について

日焼け対策

外側

- ・日焼け止め等の化粧品
- ・日傘、帽子、サングラス

内側

- ・栄養

うっかり日焼けにご用心



ラベンダーのフローラルウォーターを
用いたコットンスキンケアでリラックスの
ひとときでした。

開催中の様子



自然な呼吸を忘れない
ようにしましょう



ハーモニー終了後
『リレー・フォー・ラ
イフ・ジャパン2019
石川』のフラッグ作
成・ルミナリエバッ
グ作成を楽しみま
した。



ミニレクチャー： 自分にご褒美、癒しのスキンケア

講師： ヘアメイク 荒木かほる 資料より引用

次回は・・・
大腸がん治療で大切なこと

がん相談支援センター作成