

梶原山町内会 いきいき美容教室の開催



① 資生堂ジャパン 阿部 洋子講師

令和6年3月11日に開催された、梶原山町内会主催の講座を紹介致します。テーマは『いきいき美容教室』、深沢地区生活支援コーディネーター高橋さんの紹介で、資生堂ジャパン阿部洋子さんが講師を務めました(写真①)。

町内会にお住まいの住民24名が参加されました。教室では、唾液腺を意識したスキンケア法でお化粧を落とす工程に始まり、基礎化粧品で肌を整え、お化粧を行いました。

若々しい印象に見える眉の描き方や、頬紅の付け方も教わり、参加者の皆さんは、お化粧を楽しんでおられました(写真②)。



② 教室の様子

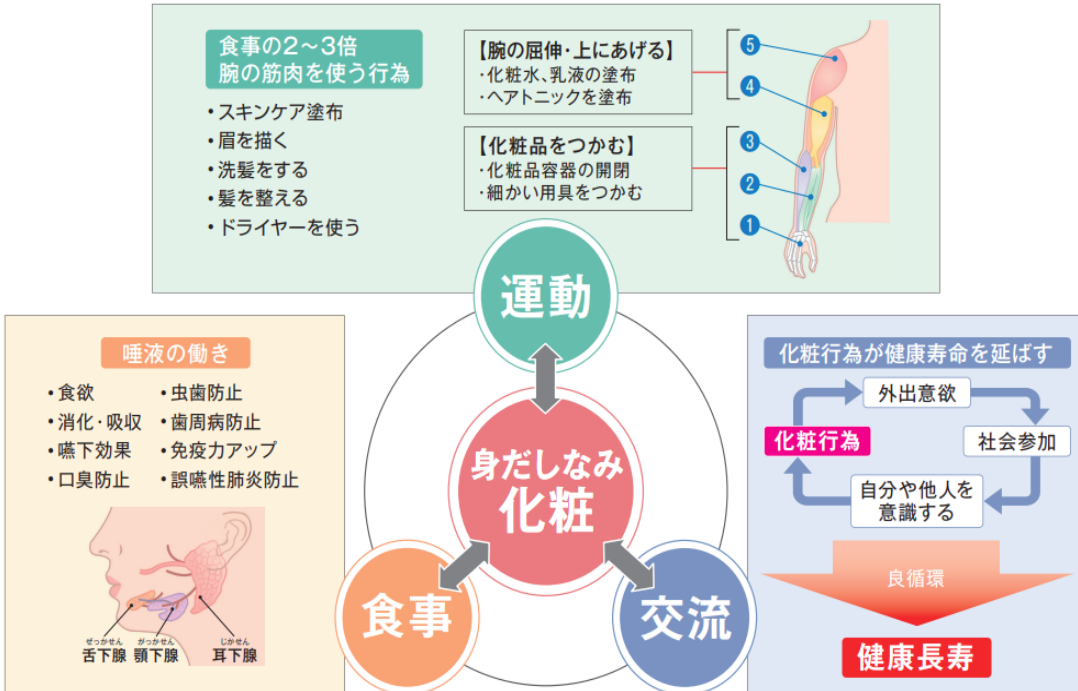
お化粧で健康長寿を目指しましょう！

美容教室というと美しくなるための方法を思い浮かべる方も多いと思いますが、お化粧・スキンケアが、男女問わず、血行の促進や運動、嚥下機能の改善に影響を及ぼし、健康長寿に繋がるといいます。興味深いお話もありました(下図)。

温かくなってきましたので、お化粧をし、身だしなみを整えて、お出かけができてみると良いですね。

身だしなみや化粧で得られる健康長寿のための3つの秘訣

資料提供・資生堂



鎌倉市地域包括支援センター

湘南鎌倉便り

高齢者・地域
よろず相談所

第65号・春号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉

発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013

【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目~五丁目)
寺分
(一丁目~三丁目)

こんなときは地域包括支援センターへ

～町内会やサロンで、講座を開催しませんか？～

地域包括支援センターでは、地域の皆さまのご希望やニーズに合わせ、深沢地区生活支援コーディネーター高橋さんと協力し、健康、体操、介護保険、栄養、認知症等、様々な講座の開催をお手伝いしております。お気軽に、ご相談ください。

地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守の上、相談・支援にあたります。