



# チェリーの会だより



2011年 No.14

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」

## きれいになってもいいですか、いいとも～

9月10日(土)チェリーの会が開催されました。今回は「メイクセミナー」で、資生堂様より2名の講師の方に来ていただきました。がん患者は、抗ガン剤治療や、ホルモン剤治療の副作用で肌がくすんだり、シミが出てきたりすることがあります。そんな悩みをメイクで少しでも解消できるようにと、資生堂様の社会貢献活動としてお越しく下さいました。

美しさの秘訣は…素肌ケアから。

### きれいのコツ8カ条

- 1.睡眠をしっかりとり、
- 2.毎日のスキンケアをかかさない
- 3.ローションマスクをする・化粧水をたっぷりつける・クリームまでつける
- 4.使用量を守る
- 5.栄養バランスに気をつける
- 6.ストレスをためない
- 7.運動をする
- 8.日にやけないようにする



### ステップ1

メイク落とし

クリームをすみずみまで、なじませる。コットンやティッシュペーパーを置いていねいに落とす。

ごしごしすると「こすりシミ」ができるので注意。ポイントメイクをきちんと落とすことで、目元、口元のくすみが予防出来ます。

化粧水・乳液・クリーム

お肌にうるおいを与える。

コットンを使用することで効果をすみずみまで届けるコツ

軽圧式塗布法(けいあつしきとふほう)で連続した動きで軽い圧をかけて肌によい刺激を与える。軽いマッサージのようなもので、血色がよくなり、肌につやがでます。

コットンを使用し、両頬に貼る、「5分間乳液湿布」が気持ち良かった。

日やけ止め

肌の老化の原因の8割は紫外線、首にも忘れずつけます。



### ステップ2

ファンデーション選び

首の色を考慮しながら、ほおからあごにかけての肌色に合った色を選ぶのがポイント。

眉の書き方

眉山と眉の下側をきめる。眉を描く。描いた後、眉をぼかす。

一直線に描かないで、一本ずつ自然な感じで描く。

アイシャドーのつけ方

今回はチップを使用し、ピンク色をまぶた全体につけるとくすみをカバーして、元気な目元になります。何色が好きな色を塗りました。

アイラインの描き方

ダークな色を使用すると目が小さく見えます。

マスカラのつけ方



ほほ紅の入れ方

ぽっっちり顔の人は斜め、だ円にぼかします。ほそ顔の人は丸く(おてもやん風に)ぼかします、

口紅の描き方

資生堂の「マキアージュ」のサンプルで、2層塗りの方法を教えていただきました。

ぶるぶるの唇になりました、

参加されたみなさま、大満足のセミナーでした。

## 次回のチェリーの会のお知らせ

・日時…11月23日(水・祝) 午後1時30分～午後3時30分

・場所…公立那賀病院2階 講義室

・谷野裕一先生の講演 テーマ「乳がんの最新治療と標準治療のちがい知っていますか？」

## ピンク リボン シンポジウム2011 神戸



10月15日(土)に谷野先生の基調講演があります。よかったら参加しませんか、インターネット申し込み

<http://www.pinkribbonfestival.jp/event/symposium/kobe.html>

ピンクリボンフェスティバル公式サイト <http://www.pinkribbonfestival.jp/>



そうだ、パリに行こう



「元気になったら何しようか。そうだ、パリに行こう！」

と思い立って、パリに行ってきました。関西空港からドライブ経由でパリへ、約22時間の長旅でフラフラ。

8月のパリは、パリジャン、パリジャンヌたちは南仏などへバカンスに行ってしまう、世界中からきた観光客ばかり、聞こえてくる言葉は、英語・イタリア語・中国語、韓国語などでとても国際化でした。たくさんの観光客が来ているのに、有名なパン屋さんやピストロなどのお店も閉まっていた。商売よりバカンスを最優先するなんてフランスらしいです。



エッフェル塔のイルミネーション  
キラキラ …でした。

パリの街並みはどこを見ても美術館のようで、「すてき～」とため息の連続。鉄の刺繍といわれるエッフェル塔に上ってパリの美しい街並みを見た時は、「ボンジュール、ついに来たよ～！信じられないよ～！」と叫びたいほどでした。メトロを乗り継いで、凱旋門、モンマルトル、オペラ座、ルーブル美術館、オルセー美術館などをまわりました。マカロンやチョコなどのスイーツも堪能しました。元気でこんな旅ができたことに、感謝の気持ちでいっぱいでした。  
メルスイ！  
(たま編集長)

マカロンってこんなにおいしかったの♡



圧巻の凱旋門



カフェ「アンジェリーナ」のモンブラン、とても甘いのですが、オリジナル紅茶と  
いっしょにいただくとサイコー(〇〇)ノ

チェイルリー公園からルーブル美術館を  
パチリ(〆)ノ



きれいになって♡ 記念写真をパチリ！

