

# 相談サロン 暮らしの情報交換会@北野（東京都三鷹市）

主催：三鷹市東部地域包括支援センター

開催日：2025年10月22日（水）  
講師：3名  
受講者：25名

## 【開催者の感想】

パワーポイントの構成がわかりやすく、講義も進行しやすい内容でした。「講義→実技→講義」という流れで進めたため、参加者の集中力が途切れることもなく、楽しみながら参加していただけた印象です。特に高齢の方々は測定体験を好まれる傾向があり、水分チェックでは「私は少し乾燥気味かも！」など和やかな雰囲気で盛り上がりました。手の乾燥は季節の変わり目に多くの方が関心を持たれるテーマのため、興味を持って聞いていただけたと感じます。地域の方々に手肌のケア意識を高めてもらう良い機会となりました。



## 【受講者の感想】

- 正しい手のケア方法を実践することで、水分量の変化を知ることができ、驚いた。
- 毎回行うのは難しいが、寝る前だけでも試してみようと思う。
- 思っていたよりも水分量が保たれていて安心した。今後はハンドクリームを習慣的に使いたい。