

ヘアドネーションをしました

総務課 北田 文菜

皆さんヘアドネーションという言葉をご存知ですか？ヘアドネーションとは、文字通り【Hair(髪の毛) Donation(寄付)】髪の毛を寄付することで、病気や不慮の事故などで髪の毛を失った18歳以下の子供たちに、寄付された髪の毛で作った医療用ウィッグを無償で提供する活動をいいます。私もこの活動に賛同し、先日ヘアドネーションをしました。

ヘアドネーションは海外で始まったボランティア活動で、日本国内ではJapan Hair Donation & Charity(通称ジャーダック)というNPO法人が2009年から活動しており、現在は他にも団体が増えています。最近では著名人からの寄付が増えたことなどで認知度が上がってきているようです。私がヘアドネーションという言葉を知ったのは数年前で、行きつけの美容室で担当の人とした会話がきっかけでした。当時は「そんな活動があるんだな」ぐらいにしか思っていないでしたが、去年の春頃、偶然見ていたテレビ番組がヘアドネーションに関わる内容だったことで思い出し、切って捨ててしまうぐらいなら私もヘアドネーションをしようと思いました。

ヘアドネーションをするためには

- 31cm以上の長さがあること（団体によっては15cm以上でも受け付け可能）
- 完全に乾いた状態の髪の毛であること（少しでも湿り気があるとカビや雑菌の原因になるため）
- ゴムでまとめてから髪の毛を切る（後でまとめると長さや向きがバラバラになるため）
- 送る際、他の人の髪の毛が混ざらないように一人分ずつまとめる

など様々な規定や注意事項があります。寄付を受け付ける団体はいくつかありますが、団体によってはヘアカラーはOKでもパーマやブリーチはNGなど、受け付け可能な髪の毛の条件が少し違う場合があります。色々調べた結果、私は寄付する団体をJapan Hair Donation & Charity(ジャーダック)に決めました。

ヘアドネーションでは「ドネーションカット」という決められた方法でカットします。ヘアドネーションに賛同しているサロン（理美容室）ならドネーションカットの経験が豊富なので、基本は賛同サロン（理美容室）がいいのではないかと思います。もちろん行きつけの美容室でも対応可能であればOKです。私は行きつけの美容室で対応してもらえました。

ヘアドネーションをするため、寄付する長さやカットしたあとのヘアスタイルなど、美容師さんとよく相談して決めます。私の場合はヘアドネーションを決めてからカットするまで約一年半程かかりましたが、それでもギリギリ31cm取れた状態でした。



カットをしたら髪の毛を送ります。賛同サロンによってはお店の好意で発送までしてくれるところもあるようですが、基本的には自分で送ると思っていた方がいいかもしれません。私も切った髪の毛を自宅に持ち帰り、ジャーダックのホームページに載っている送り方を確認して、髪の毛と所定のドナーシート、受領証を受け取るための所定の返信用封筒（任意）を入れて送りました。後日、ジャーダックの受領証であるポストカードとヘアタイが返信用封筒で送られてきました。

今回ヘアドネーションをするにあたって、ロングヘアの管理は結構大変でしたが、この活動を通して、僅かなことですが自分にも何か出来ることを知りました。医療用ウィッグは高価なため、闘病にかかる費用だけで精一杯という話も聞きます。今回寄付した髪の毛はウィッグとしてはごく一部ですが、私もこの活動に参加できてよかったと思います。

参考HP: <https://www.jhdac.org/>
<https://shimba-kazuya.com/hairdonation/>

橋本のつづき

自分の正しい靴のサイズをみんなは存知でしよう。私は靴を履く際、実際に履いてみて履き心地を確認し購入しますが、それと分かっていない靴を履くことは無いと思います。左の足の大きさを微妙

に違うことが多く、履き心地を確認し購入した靴でも、自分の足の大きさに合っていない靴を履くことは無いと思います。左の足の大きさを微妙

頭を潰さず、自分の足の大きさを確認し購入した靴でも、自分の足の大きさに合っていない靴を履くことは無いと思います。左の足の大きさを微妙

と聞いていた。自分の足の大きさを確認し購入した靴でも、自分の足の大きさに合っていない靴を履くことは無いと思います。左の足の大きさを微妙

（送る動作や活動に参加したい意識が強く残らず、なかなかできない体感などを感じます。自分の思いを行動に移す、またその行動で救われる人がいることは素晴らしいことです）

正しい靴のサイズの選び方



ホームガス課 山岡 高志

皆さん、正しい靴のサイズの選び方を聞いたことはあるでしょうか？

私は日々の業務中はスニーカータイプの安全靴を履いているのですが、直近4足は同じ靴の26.5を履いていました。ブカブカは嫌なのでぴったりのサイズを選んでいたのですが、少しだけキツイかなと思っていたので試しに今回靴が破れたので新しい靴を買うときに27.0を購入して履いてみると足が少し楽になったような気がしました。

自分の足のサイズくらいなんとなく分かっているという方が多いかもしれませんが、正しい靴のサイズの選び方って結構奥が深いんです！今回はそんな、正しい靴のサイズの選び方を紹介します。

気に入った靴があったら、まずは履いてみますよね。それで足が靴に入ればこれでOK！と、思っている方も多いと思います。また、最近は通販も盛んですので、自分の足のサイズは大体これくらいだからと、気軽に注文する場合も多いですよ。でも、その選び方で靴のサイズを決め続けると、体にとっても負担をかけてしまい、大変なことになるかもしれないんです。

正しい靴のサイズの選び方を知ると、靴選びがとっても楽になります。どこに気をつければいいのかが分かっている、間違ったサイズの靴を買うことが無くなりますので、お金の無駄遣いも減ることがあります。せっかく買った靴なのに履けなかったなんてとても悲しいことです。是非正しい靴のサイズの選び方を学びましょう！

正しい靴の選び方を知らないと、自分の足に対して間違ったサイズの靴を買ってしまいがち。そして、ゆるい靴やきつめの靴を履いていると、外反母趾やタコや魚の目が出来たりします。外反母趾はとても辛いものですし、タコや魚の目はわずらわしいですよ。きつめの靴は歩くのも大変ですので、なるべく履かないようにしましょう。

自分の足幅や実寸、指先の形などに合わない靴を履いていると、体のバランスも崩れます。体のバランスが崩れると全身に様々な不調が出てしまい、整体に通うことになる可能性もあります。きつめの靴は足のトラブルを沢山起こしてしまいますし、ゆるめの靴は体が歪みやすいので、正しいサイズの靴を履きましょう！

両足でサイズを決めよう！

人の体は左右で微妙に違いがあり、片方の足で合っていても、逆の足では合わない可能性もあります。微妙に実寸も違いがあるはずです。靴を選ぶ時は両足とも履いて、自分の体に本当に合っているのか確かめて下さい。大切なことですので両足ともチェックしましょう。

正しい靴のサイズの選び方

実寸+余裕 実寸+少し余裕があるのがベスト！

多くの方が自分の足の実寸と合わせて靴を購入していますよね。でも、適度なゆとりが無いと足のトラブルに繋がってしまいます。自分の足の実寸よりも0.5cm～1cmほど余裕のある靴を買きましょう。ゆとりがありすぎるのも問題ですので、これも履いてみて確かめたいですね。ブランドによって表記サイズと履いてみた時のサイズが違ったりする部分も注意です。

靴のサイズって本当に大切で、合わない靴を履いていると体に支障をきたす可能性があります。正しい測り方を知り、測り方は簡単ではありますが、お店でも測ってくださいますので、気軽に店員さんをお願いしてみるのをおすすめです！



参考資料: <https://kurashi-no.jp/i0015714>