

ココロからだの健康づくり **オルタ健康ステーションだより** 2008. 6. 23 No.19

発行：生活クラブ 政策調整部 福祉共済課 編集責任：(株)ウエルライフ TEL045-471-1733 発行日 2008.6.23

すぐに役立つことが学べます!!

気持ちが楽になる、子育てが上手になる

子育て学習会

〈第1火曜日 10:30~12:30〉

1回のみ参加も可能です。お子さまの年齢がいくつでも大丈夫な学習会です。

相談コーナーに
5月より開設
しました!!

——7月のテーマ(7月1日 火曜日)

「子育てで一番大切なこと」

目の前のことに気をとられていると、本当に大切なことを忘れてしまうことがあります。子どもたちの健全な心を育てることにたくさんのエネルギーを注ぎましょう。

——8月のテーマ(8月5日 火曜日)

「心と栄養の関係」

栄養は身体だけでなく、心にも大きな影響を与えます。食欲も落ちがちな夏はいつも以上に食べ物に気を配りたいものです。元気に夏を乗り切り、充実した秋を迎えるために、栄養について学んでみませんか。

——9月のテーマ(9月2日 火曜日)

「しつけについての新しい考え方」

子どもたちは学びたいという意欲と学ぶ力を持っています。子どもたちが持っている力を発揮しやすい環境を整えてあげさえすれば、細かいしつけは不要になります。
*以降「学校へ行き渋る子への新しい対応法」など、参加者の希望も取り入れながら、テーマを企画します。

〈参加費〉1回300円 〈場所〉オルタナティブ生活館(新横浜) 地図参照

〈お申し込み・お問い合わせ〉045-471-1733 (オルタ健康ステーション)

〈講師〉桜井けい(あいあい会・日本カウンセリング学会会員)

あいあい会は、秦野市ボランティア連絡協議会の一員として、学習会やカウンセリングのボランティア活動を行っています。

*学習会のあと個人面談も受付ます(12:30~13:30)。1回30分/無料

~心とからだの相談コーナーご案内~ ☎045-471-1733 (要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだと医療の相談 医師 佐田 博	専門は消化器内科。健康上の不安、検査・診断・治療方法等について科目を問わず相談に応じます。必要に応じて専門医への紹介もします。	第1土曜日 15:00~17:00	対面:20分/2000円 電話:20分/無料
心の相談 臨床心理士 渡辺 昭彦	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口を一緒に探していきます。必要に応じて医療機関への紹介もします。	第3水曜日 14:00~17:00	対面のみ: 45分/3000円
アトピー相談 生活クラブアトピーネット	アトピー・アレルギーに関することの相談をします。どなたでもお気軽にどうぞ。	第1・3木曜日 11:00~14:00	電話のみ/無料

- ・「食事と食生活相談」「健康づくり相談」は3月をもって終了しました。
- ・健康に関する相談は上記日程以外にも、随時受付しております。お気軽にご相談ください。

リラクゼーションルーム

夏のキャンペーン 7月1日~8月末日まで

- ♥初めての方2割引!!
- ♥お誘いしたあなたも2割引!!
- 筋・筋膜療法(整体)
- 東洋式リフレクソロジー(足)
- 三井式温熱療法(全身)
- サウンドヒーリング
- イトオテルミー

★夏のスリミングトリートメント・プレゼント付 … ●アロマトリートメント(全身のみ)

~リラクゼーションルームご案内~ ☎045-471-1733(要予約)
終了時間はいずれも施術終了の時間です
*施術者は全員女性です

施術名	日程	時間・料金(税込)	施術名	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント (フェイシャル)	第1・3金曜日 10時~17時(武藤)	30分 3150円	三井式 温熱療法 (全身)	火曜日 10時~17時	50分 5000円
	第3水曜日 第4木曜日 13時~17時(増田)			但し、第2火曜日は 10時~13時(川本)	
アロマトリートメント (全身・半身)	第1土曜日 10時~17時	全身50分 5250円 半身30分 3150円	筋・筋膜療法 (整体)	第1・3木曜日 10時~17時(前田)	50分 5000円
	第4木曜日 14時~17時(及川)			第1・3月曜日 第2金曜日 14時~17時(桜井)	
イトオテルミー (全身)	第2・4水曜日・土曜日 14時~17時(岡崎)	45分 3500円	東洋式 リフレク ソロジー(足)	第2火曜日 14時~17時(伊藤)	30分3000円
	第3土曜日 10時~17時(諏訪部)				

*施術者募集(問い合わせ045-471-1733)

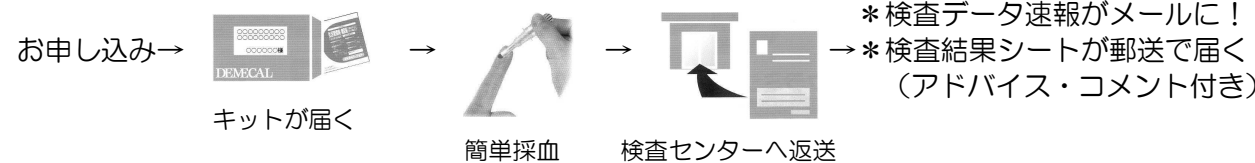
新規
取り扱い!!

在宅血液検査

——自宅で自分で血液検査——

A.メタボリックシンドローム&生活習慣病セルフチェック 7,140円(税込)

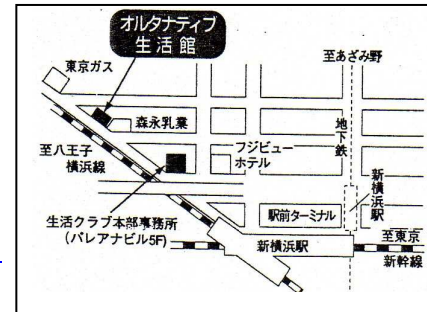
B.生活習慣病セルフチェック 6,300円(税込)



・栄養状態・肝機能・脂質(コレステロール等)・腎機能・血糖・痛風の検査が含まれます
★オルタ健康ステーションで「生活改善のアドバイス」や「健康相談」を受けることもできます。
——7月よりオルタ健康ステーション(045-471-1733)、
オルタ薬局あんず(新横浜)(045-472-0016)で取り扱います——

【お申し込み・お問い合わせ】

生活クラブ
オルタ健康ステーション
港北区新横浜2-8-4 加ナティブ生活館2階
☎045-471-1733
Fax045-472-0109
<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>
mail: oru_sute2005@ybb.ne.jp



オルタ健康ステーションは、組合員の健康管理と健康づくり活動をバックアップするために、生活クラブがあんず薬局を運営する(株)ウエルライフに運営を委託しています。

☯ 夏本番を迎える前に 鍼灸 で体調を整えましょう!!

—— 痛くない い て鍼、 くない灸で… ち んにも さんにも ——

梅雨時から 湿気 の多い日本の夏——

漢方では

からだに悪影響を及ぼす
過剰な湿気のことを

しつ
湿邪 と呼ぶ。

湿邪はからだを **冷やす** 性質がある。

い日本の夏…クーラーや いものとりす で

はからだは中から **冷え** ているかもし ん



しんせんのうし
神農老師
草木の薬効をまとめた。
しんせんのうほんぞう
関係書物に「神農本草
経」がある。



へんじやく
扁鵲
諸国を巡って患者を
診た。脈をとっては中
国一。鍼灸の祖ともい
われている。

からだに湿気や を こまないように、
の気(エネルギー・免疫力など)や の りをよくして、
や をよくしよう。

鍼灸治療は症 を ら 、病気の予 にも効 を発 する
質に て の気や の を さるし、
の ラン を調整して、
免疫力を高 もする

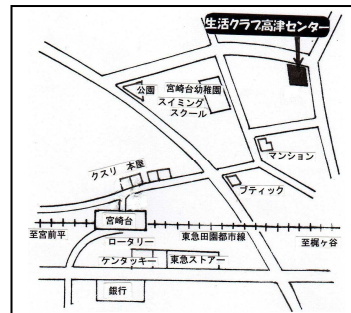
とうびょうかち
冬病夏治 を知っていますか——?

冬によくおこる病気を、夏のあいだに『気(エネルギー・免疫力)』を補うこと
によって治します。

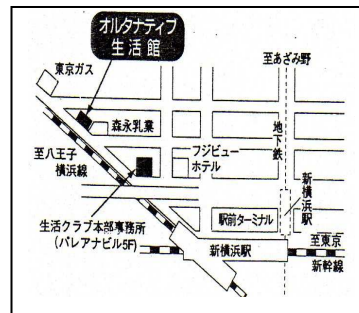
・・・気管支喘息、慢性下痢、腰痛、花粉症など

さんぶく
三伏の期間(7月中旬～8月中旬で、1年で最も湿気の高い時期)に
「漢方薬」や「鍼灸」で原因となる内臓の『気』を補います。

—— 高津漢方堂 (生活クラブ高津センター内) とオルタ漢方堂 (新横浜オルタナティブ生活館) の2ヶ所にあります ——



高津漢方堂
☎044-852-0195
・月曜日 … 吉村圭子
・火曜日 … 鹿田玄風
・水曜日 … 今田紫笛
・金・土曜日…村尾敏玄
(木曜・日曜・祭日休診)
田園都市線宮崎台駅下車
かわさき生活クラブ 高津センター内



オルタ漢方堂
☎045-473-6388
・火・木曜日 … 今田紫笛
・水・土曜日 … 鹿田玄風
・金曜日 … 吉村圭子
(月曜(電話受付は可)・
日曜・祭日休診)
新横浜駅下車
オルタナティブ生活館2階

◆診療費
組合員…大人3,800円 小人2,800円
一般…大人4,000円 小人3,000円
◆回数券(6枚つづり) [有効期限1年間]
大人21,000円(3,500円/枚)
小人15,000円(2,500円/枚)
◆初診料1,000円
(エコロ共済加入者は補助あり)

[診療時間] 各曜日とも 9:30~17:00 —要予約—

漢方堂は、生活クラブの鍼灸治療

追加募集!!
2008年度
受講生

《オルタ健康講座》

■心とからだを癒す12の技(実技) 講師:渡辺昭彦
毎月第2火曜日 13:30~15:30

■薬膳講座・通信教育

■薬膳・調理実習 初級コース・応用コース 講師:青木祐子
初級コース 毎月第4木曜日 10:00~12:30~14:30
応用コース 毎月第4金曜日 10:00~12:30~14:30

《あんず健康講座》

■はじめての中医学 講師:邱紅梅
原則毎月第4金曜日 10:30~12:30

■中医学講座・専門 講師:邱紅梅
原則毎月第1日曜日 13:00~16:00

■気功・入門 講師:津村喬
原則第4金曜日 13:00~15:00

■気功・応用と養生実践 講師:津村喬
原則第4金曜日 15:15~17:15

内容・受講料等詳細は
下記にお問合せください

【お問い合わせ・お申し込み】
オルタ健康ステーション
TEL 045-471-1733
FAX 045-472-0109