

# ～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	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント(フェイシャル)	東洋医学をベースにアロマの香りにつつまれて、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首をやさしくトリートメントします。	第3水曜日 第4月曜日 13時～17時(増田)	30分 3150円
アロマトリートメント(ボディ、フェイシャル、ヘッド)	《ヘッドトリートメント》 頭蓋骨と髪の中の薄皮にも筋肉があって、その筋肉が凝るって知っていましたか? ほぐすととってもスッキリします。	第1水曜日 14～17時 第2・4水曜日 10～13時 第2・4水曜日 14時 第1・3金曜日 14時～17時 第5水・木金曜日 14時～17時(中川)	30分 3150円 60分 6300円 ヘッド 5分 500円
アロマボディトリートメント	《20種以上の高品質な精油から貴方のための香りを探しホババ油でマッサージオイルを作ります》 急激な気候変化によってからだのバランスが崩れやすい季節。時間をかけて全身を緩めその日の心地よさを見つけながら手技をします。 《スリーピングアプローチ》眠りの妨げになっている体の硬直を緩め身体から思考を眠らせる着衣のまま全身に触れていくオイルを使用しないワークです。	第2月曜日 14時～17時 第4水曜日 10時～13時(及川)	《オイルトリートメント》 ボディ 60分 5500円 ヘッド 30分 3000円
リフレクソロジー	手足に存在する反射区を手で刺激することによって、身体のあらゆる器官系内の繊細なバランスを整えていきます。ストレス・痛みの緩和、神経機能や血流の促進等様々な効果が期待できます。痛みはなくあらゆる年齢の方に受けていただけます。深いリラクセスを体感してください。	金曜日 10時～13時(小島)	足裏パック 25分 2000円 40分 3000円 オプション/ ・オイルトリートメント(足裏&フットパック) 15分 1500円 ・ヘッドトリートメント 10分 1000円
三井式温熱療法	遠赤外線の効果で体を芯から温めて凝りをほぐし、リンパの流れや血行を良くし、老廃物を流します。自律神経を正常に戻し、細胞を活性化させ、免疫力を高めます。	火曜日 10時～13時(川本)	50分 5000円
イトオテルミー	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れを促進し、自然治癒力を高めます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩和、胃腸の働きを活性化に。	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時(岡崎) 第3土曜日 10時～17時(諏訪部)	45分 3500円
オーラヒーリング	着衣のまま全身をマッサージしながら、オーラの流れを整え、エネルギーを満ちます。深いリラクゼーションと共に、体と心が癒されていきます。	月曜日(但し第4月曜日は除く) 10時～13時(長澤)	45分 3000円 60分 4000円

リニューアル

NEW

# ～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)
からだ医療の相談 医師 佐田 博 先生	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 先生	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口と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 生活クラブアビネット	アトピー・アレルギーに関するご相談をします。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

【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

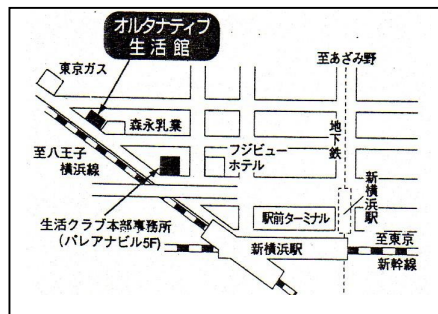
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

045-471-1733

Fax 045-472-0109

<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。

《健康に関するご相談を随時受付しております。お気軽にご相談ください。》



# オルタ健康ステーションだより

2010.4.26 No.30

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 045-471-1733 発行日 2010.4.26

6月から新しく  
なります!!

## 家族のための東洋健康術

【学習会と個別相談】

### ●個別相談

第4水曜日 12:30～13:30

体の健康「疲れやすい・冷え・肩こり」、心の健康「めそめそ・うつうつ・夜眠れない」など、どんなことでもお気軽にどうぞ! 漢方的見方から一緒に考えましょう!

あんあん塾終了後 1回 30分/2000円《要予約》

### ●あんあん塾

第4水曜日 10:30～12:00

参加費 1回 1000円(カラー資料代込み)

東洋の知恵には何千年もの観察から生まれてきた「自然観」が脈づいています。それが今、科学の力で実証されています。

私たちは自然の中に活かされているということを知り、自然の状態からあまりにも反することをしていると健康を損なうことを学び、家庭でできるケアの方法を学びましょう。

6月のテーマ(6月23日水曜日)「漢方からみた健康」

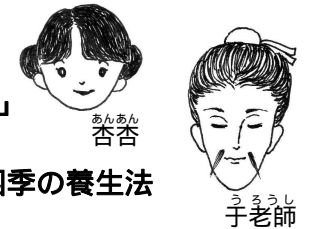
何千年もの自然観察からわかったことって、どんなこと?

7月のテーマ(7月28日水曜日)「漢方からみた人のからだ」

「五臓六腑にしみわたる～」って何のこと?

8月のテーマ(8月25日水曜日)「漢方からみた健康法」 四季の養生法

知っていますか? 朝昼晩の過ごし方。春夏秋冬の過ごし方。



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

5月のテーマ(5月11日 火曜日) 注 連休のため第2火曜日!

「人からどう見られるかが気になる方のための楽に生きるコツ」

今までと同じ自分で大丈夫。自分らしさを充分に発揮しつつ、人と上手に

おつきあひするコツがあります。ちょっとしたコツがわかれば、楽にいい気分で生きることができます。

6月のテーマ(6月1日 火曜日)

「しつけについての新しい考え方」

子ども時代は大人へなっていくための基盤を作る時期でもあります。

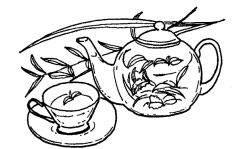
どんな能力をつけることができたらいいかを、一緒に考えて見ませんか。

7月のテーマ(7月6日 火曜日)

「キレル子どもの食生活」

1990年代からキレル子どもが社会問題になってきました。

栄養は身体だけでなく心にも大きく影響します。心と栄養の関係を考えてみましょう。



参加費 1回 500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(特定非営利活動法人あいあい会代表・日本カウンセリング学会会員)

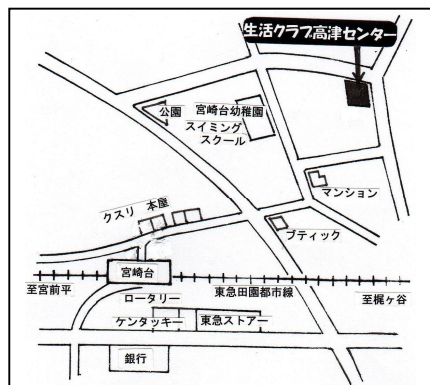
# 漢方堂は 鍼灸治療院です

—「川崎・高津センター内」と「新横浜・オルタナティブ生活館2階」にあります—

## 高津漢方堂

044-852-0195

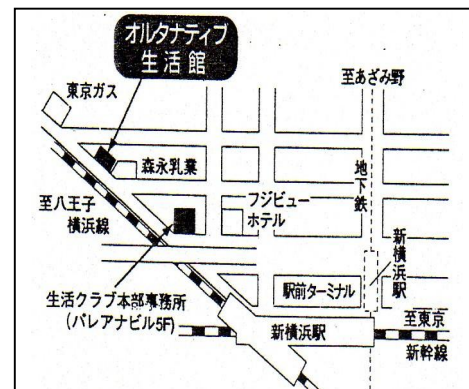
- ・月曜日 ... 吉村圭子先生
  - ・火曜日 ... 鹿田玄風先生
  - ・水曜日 ... 今田紫笹先生
  - ・金・土曜日... 村尾徹玄先生
- 木曜・日曜・祭日休診  
田園都市線宮崎台駅下車  
かわさき生活クラブ 高津センター内



## オルタ漢方堂

045-473-6388

- ・火・木曜日 ... 今田紫笹先生
  - ・水・土曜日 ... 鹿田玄風先生
  - ・金曜日 ..... 吉村圭子先生
- 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



## 健康機器測定日

- ・血流計(血液の流れ、血管の状態をチェックします)
  - ・体成分分析器(体脂肪率、基礎代謝量などがわかります)
  - ・自律神経測定器
  - ・骨密度計
- 各500円

[日程] 5月7日(金)、13日(木)、19日(水)、25日(火)  
6月2日(水)、10日(木)、15日(火)、18日(金)、23日(水)、29日(火)  
7月6日(火)、8日(木)、20日(火)、28日(水)  
[時間] 10:30~16:30  
[場所] オルタナティブ生活館 2階  
オルタ健康ステーション  
【要予約】 045-471-1733  
オルタ健康ステーション

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  
(エッコロ共済加入者は補助あり)

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

[診療時間] 各曜日とも  
9:30~17:00  
要予約

古方漢方の身体の診方を基に、患者さん個人個人で違う体質に合わせて治療しております。  
(村尾徹玄先生)

春になって暖かな陽気が内から外へ、下から上へと躍動しています。身体の中でも気を滞ることなく循環させ、うまく発させて、自然と調和して元気に過ごしましょう。  
(今田紫笹先生)

治療は身体との対話です。一人ひとりの身体と対話しながら、その方の体質に最も合ったやり方で体調を整えます。体調の悪い方は勿論のこと、なんとなく疲れぎみのなど、体調の維持管理にも利用してください。  
(鹿田玄風先生)

治療は鍼とヨモギのお灸を用い、身体に流れる命のエネルギーの調和を高め、治る力を後押しします。心と身体は一体ですから、来院された折には、日々無理を強いている心身のストレスからホッと解かれ、患者さんが自らの身体の声を聞くことができるようにと心がけています。  
(吉村圭子先生)

## リラクゼーションルーム 施術のご紹介 第6回

### 《アロマボディトリートメント》

数年前、仕事帰りに週3回のアロマ講座に通ってました。秋から冬に、タオル1枚素肌にかけての実習がありました。寒い時期でしたが毎週のアロマトリートメントのお陰で、風邪ひとつひかず元気いっぱいに通うことができました。

私たちが生きていくためには、生理的バランス・ホルモン活性・免疫機構と嗅覚の関係が深く関わっています。エッセンシャルオイルを嗅覚からの刺激とトリートメント手技で皮膚から全身へ巡らせて、心と体を元気にします。

社団法人日本アロマ環境協会  
認定アロマセラピスト及川葉子  
スリーピングアプローチも行っています  
【オイルは使用せず着衣のまま  
全身に触れています】