

# 鍼灸治療院

◆診療費 組合員 大人 3,800円 小人 2,800円 ◆初診料 1,000円 (エッコロ共済加入者は無料)  
 一般 大人 4,000円 小人 3,000円 \*お得な回数券、ポイントカードサービスもあります!  
 ◆治療時間 おひとり 30分です

## オルタ漢方堂

JR・地下鉄新横浜駅下車 徒歩7分 オルタ健康ステーション内  
 045-473-6388

◆診療日 月～土曜日  
 火・木・金・土 9:30～12:30 13:30～17:00  
 月・水 10:30～13:00 14:00～18:00  
 ◇お灸講座 毎月第1木曜日 11:00～12:00 (要予約)

5月9日  
6月6日

## 高津漢方堂

田園都市線宮崎台駅下車 徒歩7分 高津センター内  
 044-852-0195

◆診療日 月・火・水・金・土曜日  
 9:30～12:30 13:30～17:00  
 ◇お灸講座 毎月第3木曜日 10:00～11:00 (要予約)

5月16日  
6月20日

## 治療百話

## 【魚の目】ウオノメ

医学用語では鶏眼(けいがん)といいます。これはドイツ語の Hühnerauge (鶏の目) から取られた名前と思われる。ちなみに英語では corn (つの)、ラテン語では clavis (釘) といいます。主に足の裏などにできる痛くてとても不快なものです。なぜ、こんなものができるかといいますと、ある特定の部位がくり返し圧迫や摩擦などの刺激を受けることによって、角質がしだいに厚くなり、やがて楔(くさび)状の芯になって真皮内に食い込んでしまうためです。似たようなものにタコがあります。これもやはり同じ理由でできるものです。しかし、タコのほうはウオノメと違って角質化が外側に向かってできるので痛むことはありません。

さて、ウオノメの治し方ですが、これは実に他愛もない方法で申し訳ないのですが、そのウオノメの上にお灸をすればいいのです。ただし、肝心なことはウオノメの堅くなっている部分だけの大きさ(ウオノメからはみ出さない程度のサイズ)のもぐさを作って、周囲を焼かないようにすることです。

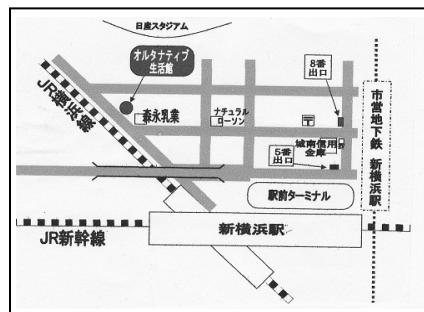
ウオノメの厚い角質層はお灸を最後まで燃やしてもなかなか熱くはなりません。そこで何度も何度もたくさんすることになります。そして熱さを感じたらその日は終わりです。一週間ぐらいすると中心部の芯が浮き上がってきてポロリと取れますのでこれで治ってしまいます。もぐさを小さくまとめるのはむずかしいですが、やっているうちにだんだん上手になりますのでガンバッテやってみましょう。

◇お灸講座では、「初心者にもできるお灸の仕方」を漢方堂スタッフが伝えます。上記日程をご確認のうえ、お気軽にご参加ください!



### 【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 オルタナティブ生活館 2階  
 Tel 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けております。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

2013.4.15

No.48

発行:生活クラブ たすけあいネットワーク事業部 編集責任:(株)ウエルライフ TEL045-471-1733 発行日 2013.4.15

第1回 オルタ健康ステーション・ワークショップ  
 (参加型講習会)

## 歩く瞑想

～「今ここ」という、癒しのパワーに満ちた世界を体験しましょう～



一呼吸ごとに「今ここ」に立ち戻り、スロームーションのようにゆっくりと意識的に動く、日常とは、まったく違う感覚が目覚めていきます。

それはとても豊かで満たされた世界。あわただしい思考の世界に生きていると、決して味わえない、深い安らぎがそこにはあります。

目的地に到着するための歩行ではなく、一歩一歩のプロセスを味わいつくすための、歩く瞑想や、体のコリや痛み、そしてネガティブな感情などにも、嫌悪感ではなく、受容と愛を送る練習などをします。

普段リラックスしたくても、なかなか出来ない人や、自分の心と体のケアがおろそかになっていると感じている人にもお勧めです。

- ◆ 日時 ; 5月21日(火) 10:30～12:30
- ◆ 場所 ; オルタナティブ生活館 6F 和室
- ◆ 費用 ; 1,500円
- ◆ 講師 ; 舞原さなえ 先生

アメリカでヨガ講師トレーニング、心と体の健康を専門とした心理博士を終了し、現在はヨガと氣功を指導。セラピスト。

<お申込み・お問い合わせは、045-471-1733 まで>

オルタ健康ステーションでは、今後も体験や体感をメインにした参加型の講習会を企画して参ります。

## オルタ健康講座の追加募集!

下記の講座は定員までまだ少し余裕があります!  
 申込み期間が過ぎてあきらめていた方もどうぞお問い合わせ下さい!



TEL: 045-473-6333

### 薬膳講座 【初級コース】のみ

季節の食材を使い、養生法の解説も行います。できたてを美味しくいただきます。

原則 第4木曜日 (8月・3月休み)  
 実習 10:00～12:30、 座学 13:00～14:30  
 受講料 40,000円 (全10回)

### 太極拳講座 【8式】のみ

太極拳・氣功・武術3部門で優勝経験のある中医師の指導による講座です。スポーツクラブなどでは味わえない奥深い内容です。

原則 第1・3金曜日 10:00～10:50  
 受講料 42,000円 (全22回)

### 氣功講座 【古典氣功と現代氣功】のみ

健康に過ごす養生法としての講座です。心も体も元気になっていくのがわかると同時に、氣功の総合的教養が身につきます。

原則 第4金曜日 15:30～17:30  
 受講料 42,000円 (全12回)

### ゆるゆる和みのヨーガ講座

どなたにでも出来るシンプルなエクササイズです。無理なポーズをとらずにツボや経絡に意識を向けながら、ゆるゆると心身の歪みをリセットします。

原則 第2月曜日 10:30～12:30  
 受講料 24,000円 (全12回)

### 東洋芳香術入門 ～東洋の教習でアロマを使う

東洋医学の理論に沿ったアロマの使い方を学び、実践していただくための講座です。最近注目されている漢方精油もご紹介しています。

原則 第4火曜日 13:00～15:00  
 受講料 38,000円 (全12回)

# 相談室のご案内

## アトピー相談

5月16日(木)  
6月6, 20日(木)

毎月 第1・3木曜日 10:00~13:00  
アトピーネット相談員 無料(電話相談のみ)

## EFT 感情解放テクニック

5月27日(月)  
6月24日(月)

毎月 第4月曜日 11:00~15:00  
舞原さなえ先生 4,000円/50分(1名)  
※個人相談の形式でおこないます

## 漢方相談

5月22日(水)  
6月26日(水)

毎月 第4水曜日 13:00~13:30  
于爾康先生 対面相談 2,000円/30分

ご予約・お問い合わせは; TEL 045-471-1733 (オルタ健康ステーション)

下記の相談室をご用意しております。  
お気軽にご利用くださいませ。

## 子育て相談

~ 親子で遊ぼう! ~

日時; 毎月 第2木曜日 10:30~12:00  
場所; オルタ館6F 和室  
参加費; 親子で300円(保険料込)  
参加方法; 直接和室においで下さい。  
持ち物; 水筒  
保育士; 田中智子先生(元W.Coすくすく)

和室でのびのび遊べます!  
おうちに持ち帰って簡単に遊べるように、  
身近な素材を使って遊ぶものを作ります。

ベテラン保育士に日頃の悩みを相談したり、また  
ママ同士の情報交換の場にもなっています。

5月9日(木)  
こいのぼりで遊ぼう!

6月13日(木)  
あじさいバッグをつくろう

# 学習会

〈毎月第4水曜日 10:30~12:30〉  
〈参加費〉1回 ¥1,000【カラー資料込】

〈講師〉于爾康(うじこう)先生  
: 中医師、あんず薬局の漢方アドバイザー

お申し込み;  
TEL 045-471-1733

## あんあん塾

家族のための東洋健康術。東洋の知恵を学びます。漢方的なものの見方、季節に応じた養生のしかたなどを丁寧に解説します。誰でもご参加いただけます。

— 5月のテーマ  
首の養生法

5月22日(水)

首は体幹部と頭部をつなぐ大切なケーブルです。首が悪い時、足のしびれなど全身に症状が及ぶこともあります。首の養生法を学びます。

— 6月のテーマ  
肩の養生法

6月26日(水)

肩こりに代表されるように、肩は気血が滞りやすい場所です。体幹部から上肢への通過点である肩は経絡上、重要です。肩の養生法を学びます。

## ~健康機器測定のお知らせ~

- ☆ 5月、6月 お休みです。
  - ☆ 7月は、健康チェックフェアが開催されます。測定日は、次号にてお知らせいたします。
- 〈フェア中は4機器セットでのチェックがお得です〉

- ・血流計
- ・体成分分析器
- ・自律神経測定器
- ・骨密度計

通常  
各500円

通常2,000円のところ、期間中は  
**1,200円!!**

## 図書コーナー

~ 新着図書のご案内 ~

- 『整膚 皮膚を引っばる 21世紀の健康と美と癒しの学問』 徐堅著
- 『DVDでわかる!!ココロとカラダにやさしい太極拳』 大畑裕史著
- 『誰にも聞けない太極拳の「なぜ?」』 真北斐因著
- 『奇跡のブルスキン美肌術』 永井佳子著
- 『貧血改善レシピ 鉄分とれば元気できれいに!』 今泉久美著
- 『健康は「内臓さん」で決まる 人生を決定付ける「臓器の時間」』 伊藤裕著

クローズ  
アップ

# 三井式温熱療法

~ 遠赤外線温熱療法 ~

遠赤外線を放出するコテ状の温熱器で体を温める方法です。

首、背中、仙骨、手足、腹部に温熱器をあてて体表を熱くするだけでなく、遠赤外線効果で体を芯から温めコリをほぐします。リラックス時に働く副交感神経の働きが高まり、ストレスに対応しやすい体になります。

熱刺激によって「熱ショックたんぱく(HSP)」という物質が高まり、体の修復を促し免疫力を高め、リンパの流れや血行を良くします。熱不足の体には、注熱後体力気力が蘇ってきます。一度体験してみませんか! (川本信子)

5、6月限定  
初回の方は2割引!

五十肩、腰痛、ひざ痛、首こり、肩こり、冷え性、膀胱炎、リウマチ、不定愁訴、生活習慣病などなど幅広い療法です。

# リラクゼーションルーム

TEL 045-471-1733

子連れOK!

このマークがついたメニューは、お子様と一緒に施術ルームに入っただけです。事前に必ずご相談ください。

子連れOK!

## 三井温熱療法

毎週火曜日 10:00~13:00  
川本信子 5,000円/50分

子連れOK!

## トオテルミー/レイヒーリング

第1,3木、第2,4水・土 14:00~17:00  
岡崎多見子 4,000円/45分

子連れOK!

## リフレ&セイフ

毎週火 14:00~17:00  
岩崎智子 ショート1,500円/20分 ロング8,000円/120分 整膚1,000円/15分 などメニュー多数

## アロマボディトリートメント

第3土 10:00~13:00  
及川葉子 フルボディ5,500円/60分 など

## アロマケアエステ(フェイシャル)

第3水、第4月 13:00~17:00  
増田美香子 3,150円/30分

## アロマケアエステ

毎週金 10:00~17:00、第2,4木 14:00~17:00  
中川美枝 3,150円/30分 6,300円/60分 ヘッド525円/10分

## オーラヒーリング

第2,3月、第1,4,5土 10:00~13:00  
長澤陽子 3,000円/45分 4,000円/60分

子連れOK!

## 芳香経絡整体

第1月 10:00~17:00、第3土 14:00~17:00  
小林智恵子 3,000円/30分 5,000円/60分

リラクゼーションルームでは、皆様の息抜きのお手伝いをいたします。

「リラクゼーション」とは、交感神経の興奮を抑えられ、副交感神経の働きが優位の「くつろいだ状態になる」ことを言います。こちらでは身も心もくつろいでいただけるメニューを多数ご用意しております。すべてが「手のぬくもり」の伝わる施術です。

お子様連れのお母さんも通える嬉しいメニューも  
ございます。詳しい内容については、お気軽に  
お問い合わせくださいませ。

お問い合わせ先: 045-471-1733

