

予約・お問い合わせは；
045-471-1733

相談室

漢方相談

1月22日(水)
2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

EFT

1月27日(月)
2月24日(月)

Emotional Freedom Technique (感情解放テクニック)

毎月 第4月曜日 11:00~15:00
舞原 さなえ先生 (セラピスト)
個人面談形式 4,000円 / 50分
※ご予約は、3名 までです。

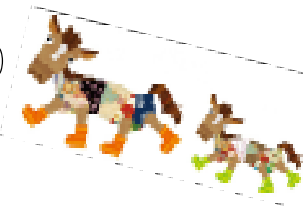
東洋の思想と西洋の心理療法が融合して生まれたEFTは、顔の周りのツボのタッピング(指先で軽くたたく)をしながら言葉を発することで、心のストレスやそれに伴う身体的症状を軽減(または解消)していく方法です。人間関係の悩み、トラウマ、罪悪感、離別(喪失)の悲しみ、身体の痛みなど、様々な場面で効果をあげています。

子育て相談

~親子で遊ぼう!~

毎月 第2木曜日 10:30~12:00
田中 智子先生 (元W.Coすくすく、保育士)
300円 (保険料込)

※水筒持参で **オルタ館 6F 和室へ**
お越しください。



1月9日(木)
コマ回しで遊ぼう!

2月13日(木)
新聞紙で遊ぼう!
~ちぎったり丸めたり♪~

アトピー相談

1月16日(木)
2月6日, 20日(木)

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

学習会

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。

毎月 第4水曜日 10:30~12:30
(参加費) ¥1,000 【カラー資料込】
(講師) 于 爾康(うじこう)先生
: 中醫師、あんず薬局の漢方アドバイザー

—1月のテーマ 1月22日(水)
飲養生シリーズ
「ジュース」

新鮮なジュースと防腐剤入りのジュースとでは、一体どのような違いがあるのでしょうか。食物を加工した飲み物であるジュースの正しい摂り方を学びます。

—2月のテーマ 2月26日(水)
水の洗浴養生法

中医学的に考えた入浴方法を学びます。水の使い方や温度について、リラックス効果、ストレス解消法など健康に良いお風呂の利用の仕方を習得しましょう。

図書コーナー

健康・医療に関する本が1,000冊以上。
貸出もしています。知識を深めたり、ちょっと違った見方、考え方に触れてみませんか?



【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

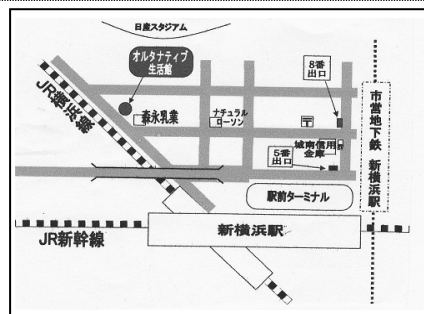
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

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

の健康づくり

2013.12.16

No.52

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 2013.12.16

第5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)

体に良いと思われている健康法の落とし穴

体調を改善しようと、テレビや雑誌などで頻りに紹介される健康法を実行してみたけれど……。元気になるはずがかえって悪化した、痛みが強くなった、効果が感じられない——やり方がいけないのかしら? こんな疑問・不安をもったことはありませんか?

氾濫する健康情報に惑わされないように、一生つきあう自分の体のこと、もっと知りたいと思いませんか?

また、よく起きやすい間違いや、健康になりそうなことをやって何故身体を壊すのか、「リスクの少ない方法で元気である」ための方法を、オステオパシーの観点からお伝えします。長年現場で様々な症例を見てきた講師が、「転ばぬ先の杖」となる情報をお届けします。



◆日時; 2014年 1月29日(水) 13:00~15:00

◆場所; オルタ館 2階 201号室

◆費用; 1,500円

◆講師; 長尾 ミチ子先生
湘南オステオパシーセンターいしん堂院長。
ジャパン・カレッジ・オブ・オステオパシーにて
講師および学長を歴任。NPO法人アトラス・オステオパシー学院理事長。鍼灸師。

オステオパシーとは・・・

アメリカ発の医学です。体の構造(筋肉、骨格、関節)を整えることで、血液・リンパ・神経等の流れや動きを十分機能させ、自己治癒力を高めるために行う治療法です。

健康チェック

- 血流測定
- 体成分測定
- 骨密度測定
- 自律神経分析・末梢血行分析

各500円!

健康機器測定日

1月 15日(水)、16日(木)、23日(木)、25日(土)、30日(木)
2月 5日(水)、10日(月)、13日(木)、19日(水)、20日(木)、22日(土)、27日(木)

[時間] 11:00~16:00

[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 <健康ひろば にて>

※各イベントに関する予約・お問い合わせはオルタ健康ステーション (045-471-1733) まで

鍼灸治療院

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

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
◀木曜は休診日です▶

◀日曜・祭日休診日▶

◆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

◆初診料 1,000円 (エッコロ共済加入者は無料)
*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

鍼灸治療百話

その9

しつこいウオノメの灸の効用



ウオノメが痛んで来院
通谷穴(足の小指の
外側)にお灸

A子さん(55才)は、本項『ステーションだより48号』の記事でウオノメは直接お灸を沢山すえて取れると知り来院。6年前に靴ずれから足の小指にタコができ、痛みで悩まされてきたとのこと。

足にタコ等の変形があると気の流れが滞り血行障害が起こり、さらに圧迫や摩擦が加わると中に芯ができウオノメになります。これは、灸等熱で温めて取り除くのが最適です。けれども、6年の間に堅くなっていたので、しつこいです。鍼灸院では体質改善の治療を受け、自宅でもお灸を毎日根気強く(21壮)すえました。

2週間後「朝、鏡を見たら上^{まぶた} 頬^{ほほ}からあご等顔のむくみがとれ、ほっそりしたので驚いた」と明るい表情で来院されました。ウオノメは依然^{ひだりまゆ}あるけれど、

足のむくみや、5年前に柱にぶつけて以来うっとうしかった左眉の奥の痛みも軽くなったとのこと。このようにウオノメの灸により、痛みから解放されるだけでなく、関連する^{つうこくけつ}思わぬ不調が一緒に軽減する例はしばしばみられます。

また、A子さんのウオノメがある付近は通谷穴と呼ばれ、ホルモン・婦人科疾患と関連が深いツボです。その部位へのお灸は体質改善の治療の一環にもなります。その後ウオノメは一月余りで2回^{くさび}楔状の芯がとれ、なお残しつこいシコリにお灸を続行中です。

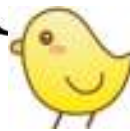


左眉の裏の痛み
(打撲の後遺症)
が軽減

漢方堂スタッフによる お灸講座

[参加費] 300円
[申込み] 各漢方堂

初心者にも出来るお灸を教えます。
体力増強、疲労回復、
日頃の健康保持、美容にも!



オルタ漢方堂 045-473-6388

高津漢方堂 044-852-0195

《原則毎月第1木曜日》 11:00～12:00

《原則毎月第3木曜日》 9:30～10:30

1月9日, 2月6日

1月16日, 2月20日

※日時変更になる場合がありますので、各漢方堂にお問い合わせください。

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。

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマ ケアエステ (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、首、肩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 ケアエステ (上半身、ヘッド、 フェイシャル)	《ヘッドトリートメント》 頭皮の凝りをほぐすと、血行がよくなりスッキリします。	第2・4木曜日 14～17時 毎週金曜日 10～17時 (中川)	30分/ 3150円 60分/ 6300円 10分/ 1050円 (10分はヘッドのみ)
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、ホホバ油でマッサージオイルを作ります。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。 《ボディワーク：スリーピングアプローチ》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3土曜日 10時～13時 (及川) 《ボディワーク》オイル不使用 30分 2000円	《オイルトリートメント》 フルボディ 60分/ 5500円 7ツト 30分/ 3000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
子連れOK! イトテルミー	薬効のある植物から作られた線香状の熱源に着火し、長さ10cmの器具に装着して全身を撫でるように施術します。熱源から発せられる赤外線や煙、香りの効果により心地よさと共に血液やリンパ液の流れを整え、心身を正常な状態に近づけます。	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時 (岡崎)	45分 4000円
レイキ ヒーリング	海外ではすでに医療現場でも用いられ、健康保険で受けられるほどポピュラーなヒーリングです。「宇宙からの愛のエネルギー」といわれるレイキエネルギーを流しながら体を押ししたり、さすったりして波動を整えていきます。	第2・3月曜日 第1・4・5土曜日 10時～13時 (長澤)	60分 5000円
子連れOK! 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(生命エネルギー)の流れを整え、神聖なエネルギーを満たします。身体と心が癒されていきます。	第2・3月曜日 第1・4・5土曜日 10時～13時 (長澤)	60分 5000円
子連れOK! リフレ & セイフ	セイフ(整膚)は、皮膚を引き上げることで経絡やツボを刺激し、皮膚を通して内臓や各器官の機能を促進。肩・腰・頭痛・眼精疲労など、赤ちゃん、妊婦さん、ご高齢の方にも受けていただける手技です。それに加えてオイルを使ったトリートメントで血液やリンパの流れを整えるリフレ。どちらでもお好みに応じた施術をします。	毎週火曜日 14時～17時 (岩崎) ショートコース (各20分 1500円) ☆肩・首 ☆デコルテ ☆腰 ☆フェイスヘッド ☆美脚 ☆足ウラ	スタンダード半身 40分/ 3000円 クイック全身 60分/ 4000円 ロング全身 80分/ 6000円 120分/ 8000円
芳香経絡整体	東洋医学の理論とアロマの香りに包まれながら、経絡へアプローチいたします。手技による触圧刺激が皮膚と筋肉を通じて症状に影響を与え、気血水の循環を促し、心と身体を整えます。自然治癒力を高め未病を 방지、健康のお手伝いをいたします。	第1月曜日 10時～17時 第3土曜日 14時～17時 (小林)	60分/ 5000円 30分/ 3000円

クローズ
アップ

アロマボディトリートメント

1,2月限定 初回の方は
2000円でお試しいただけます!

「薬のような強力な作用はないけれど、
ゆっくりと心と身体の緊張が解かれ治癒力が戻る感じ・・・」

アロマを使ったオイルトリートメントは、積極的に嗅覚を、ゆったりソフトに触覚を刺激できるのが魅力の療法です。心身にアンバランスを感じた時に、貴女に必要な精油を探しにいらしてください。

1,2月に初めて利用される方は、2,000円(25分)でお試しいただけます。
(各月2名様への限定サービスです。先着順♪)

※施術詳細は上記リスト(アロマボディトリートメント)をお読みください。



お好きな精油で

安心なホホバ油を使用