

こころとからだの相談室 ☎045(471)1733

日々の生活の中でわたしたちは色々な悩みごとに出会います。家庭、学校、人づきあい、人生など、悩みごとの種はつきません。

からだやこころが蝕まれる前に、そんな種を摘みとるお手伝いができたら、と思い、相談室を開設しました。

*からだと医療の相談 <第1土曜日 15:00~17:00> 佐田 博 (医師)

昭和大学医学部第二内科客員教授。専門は消化器内科。専門分野に関してはわかりやすく、専門以外の分野についても可能な範囲で説明し、専門医への紹介もしています。

電話相談/1回20分 無料 対面相談/1回20分 2000円

*こころの相談 <第3水曜日 14:00~17:00> 渡辺昭彦 (臨床心理士)

神之木クリニック心理相談室、乳幼児健診や学生相談室のカウンセラーの先生が、あなたのお話をうかがい、悩み事を解決する糸口を一緒に捜していきます。必要に応じて医療機関などへの紹介もします。

対面相談のみ/1回45分 3000円

(以上、いずれも要予約/電話受付 10:00~17:00)

*食事と食生活相談 <第4水曜日 14:00~17:00> ワークスコレティブ ぱーとなー

生活習慣病が心配な方。栄養士がアドバイスします

*健康づくり相談 <第1水曜日 14:00~17:00> ワークスコレティブ あんず

日常の生活に漢方やハーブ・アロマの考え方を取り入れてご自身・ご家族の健康づくりのお手伝いをします。健康食品、西洋薬、漢方薬の相談もお受けします。

*アトピー相談 <第1・3木曜日 11:00~14:00> 生活クラブアトピーネット

食物アレルギーについての話を中心に、食環境や生活環境のアドバイスをします。アトピー、アレルギーにまつわるいろいろな悩みを抱え込んでいませんか？一人で悩まないで相談してください。お待ちしております。

以上、電話相談・対面相談とも無料/対面は1回30分まで

(いずれも要予約/電話受付・月~土 10:00~17:00)

ワークス ぱーとなー

- ・栄養士、健康指導士、アロマセラピストが健康づくりに関するさまざまな活動を行っている
- ・鍼灸院「元気アシスト」を生活館南で経営

ワークス あんず

- ・薬剤師、アロマアーティストなどが中心になり、健康づくりのお手伝いをしている
- ・漢方薬局運営。漢方、ハーブ、薬膳材料、健康食品、ハーブ化粧品などを販売
- ・アロマトリートメント(マッサージ)、フェイシャル(素肌のお手入れ)なども行う

アトピーネット

- ・生活クラブ生協の呼びかけで有志によって設立された団体
- ・アトピー性皮膚炎の治療法だけでなくアレルギーを引き起こす様々な原因物質について衣食住全般にわたって調査し、学習会、講演会をおこなっている

鍼灸クリニック漢方堂 新横浜☎045(473)6388 高津☎044(852)0195

はじめての人でも安心して治療が受けられる、はり・きゅう・治療院。予約制。

新横浜漢方堂は火・水・木・土。高津漢方堂は月・火・水・土<各曜日とも 9:30~17:00>

- * 新横浜漢方堂…火・木 高津漢方堂…水 **今田秀樹** (鍼灸師)
- * 新横浜漢方堂…水・土 高津漢方堂…火 **鹿田英夫** (鍼灸師)
- * 高津漢方堂…月 **吉村圭子** (鍼灸師)
- * 高津漢方堂…土 **村尾 敬** (鍼灸師)

大人3500円 子ども2500円

初診料/1000円(エッコロ共済加入者は初診料無料になります)

(いずれも要予約/電話受付 9:30~17:00)

リラクゼーションルーム ☎045(471)1733

ストレスを感じている方、疲れている方に、そして、健康維持に、リラクゼーションのための部屋を用意しました。現在は、ハーブ&アロマで、フェイシャルエステを行っています。

皆様方のご要望を取り入れて、その他の療法も増やしていきたいと思っています。この場所を使ってリラクゼーションのために自分の技術を生かしたいと思われる方は、ご連絡ください。

薬膳教育 ☎045(471)1733

10月スタート(9月募集)。追ってお知らせいたします。

* 薬膳通信教育 (1年コース)

薬膳の基本理念の中医学をわかりやすくまとめています。理論が理解できると毎日の食生活にどんどん応用できます。2コースあります。

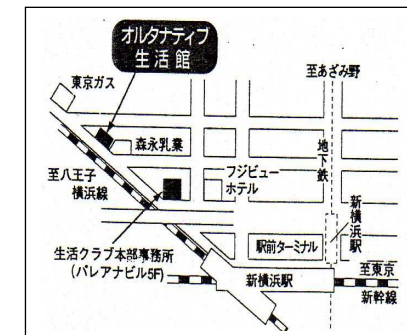
- ・入門編
- ・実践編(入門編を終了した方)

* 薬膳調理実習講座 (毎月1回第3水曜日 10:00~14:30、全10回—3月8日はお休み—)

「普段使っている食材」や「薬膳材料」といわれているもの(金針菜、山くらげ etc.)に、

ちょっと使い方が分からない生薬(枸杞、黄耆 etc.)を使って、季節にあわせた薬膳料理を作ります。「調理実習」と「基礎理論を学ぶ座学」のセットになっています

* 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)エルライフに運営を委託しています。



生活クラブ
生活協同組合
オルタ健康ステーション

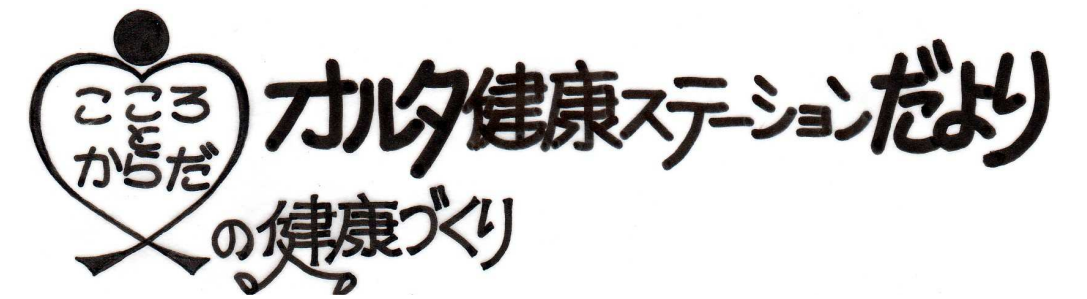
〒222-0033

横浜市港北区新横浜

2-8-4

(休業:日曜、祭日オルタ館閉館日)

6月1日(水) オープン



オhta館の2階が
健康・医療のスペースに
生まれ変わりました

～オhta健康ステーションとは～

あなたは、健康や医療の不安を
どのように解決していますか？

オhta健康ステーションは

- ①プライマリ・ケア（初期医療）機能
- ②セカンド・オピニオン対応機能
- ③健康相談と健康づくり支援

——を柱に運営していきます。

身近で、手軽に利用でき、

さらに信頼される健康・医療の

ユーズ・ステーションをめざしています。

健康相談
心理相談
栄養相談
漢方・アロマ相談
アレルギー相談
・・・他

はり
きゅう

アロマトリートメント
*いろいろな身体療法を
検討していきます

さまざまな健康情報を用意
してお待ちしています