



オルタ健康ステーションだより No.11

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
編集：(株)ウエルライフ ☎045-471-1733
発行日：2007. 2. 26

2007年度 **薬膳講座** 4月スタート 受講生募集.....

今年度より春募集のみになります
—それぞれ修了証書を発行します—

通信教育

テキストが新しくなります!!

組合員のために、山東学友会が新たに書き直したテキストを用い、

【上巻】薬膳の基本となる中国医学を理解し、

【下巻】日々の養生から、病気になった時の養生法までを、1年かけて学びます。

新しいテキストでは、①家庭でできるセルフケアに重点をおき、

②身近な疾病に対し、西洋医学と中国医学の両面から解説し、食養生を考え ていきます。

特典!!

講座受講生、資料請求の方には
血流計・体成分分析器の無料測定券1回分を進呈します

何がわかるの...?

血流計：ストレス、血液の流れ具合
体成分分析器：内臓脂肪、筋肉量

インターネットでいつでも質問が可能に!

自宅で学習しながら教室での臨場感! 疑問点の共有化!

- ・テキストに沿って年6回の添削と1回の個人面談を行い、そのつど質問を受け付けます。
- ・年4回のスクーリング(参加費1000円/回)があります
- ・また、受講生の電子メールのリストを作成し、インターネットによる質問を随時受け付け、回答をメールリストで受講生全員にQ&Aとして配信します。電子メールのない方には文書を郵送します。

参考資料として身近な食材を使ったレシピが豊富に記載されている「まいにち、養生ごはん」(生活クラブ薬膳の会 著)もついています。

〈添削講師〉山東学友会の方々

《薬膳講座 新 テキスト目次》

【上巻】

- I. 序章
- II. 薬膳の歴史
- III. 中国医学の基本的考え方
 1. 中国医学の特徴
 2. 陰陽論
 3. 五行論
 4. 気、血、津液、精とその働き
 5. 中国医学における臓腑
 6. 中国医学の病気の考え方
 7. 中国医学の身体の診方

【下巻】

- IV. 薬膳の基本的考え方
 1. からだに合った食もつを探すためには
 2. 薬膳に使う常用薬物(生薬)

3. 薬膳に常用される食物とその効果
4. 体質別養生
- V. 家庭でできるセルフケア
 1. 人の一生と食養生

生理痛、美容とアンチ・エイジング、更年期障害、認知症など
 2. 日常良く遭遇する症状についての食養生

風邪、冷え性、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、疲労、便秘、むくみなど
 3. 現代病と食養生
 - 1) ストレス社会を生きる…胃痛、過敏性腸症候群、アトピー性皮膚炎、不眠など
 - 2) 血管を健康に保つ…メタボリック症候群、肥満、糖尿病、高血圧など
 - 3) 癌になったら

●通信教育コース(2007年4月~2008年3月)

年6回添削と一回の個人面談 2008年3月1日(土)(個人面談できない方は相談に応じます)

〈受講料〉 組合員35000円 一般38000円

(スクーリング年4回 4/21(土)、6/16(土)、9/15(土)、11/17(土))

組合員・一般とも参加費1000円/回)

調理実習

●調理実習 初級コース(毎月第4木曜日)

年間10回 2007年4月~2008年2月(但し、8月は休講)

風邪対策、正月料理、冷え対策や夏バテ予防など季節にあった薬膳料理の実習と、薬膳学の基礎理論を学びます。

●調理実習 応用コース(毎月第4金曜日 但し11月は30日)

年間10回 2007年4月~2008年2月(但し、8月は休講)

老化を防ぎ、若さを保つ薬膳や、更年期を健やかに過ごすための薬膳料理の実習と、薬膳学の基礎理論を学びます。

〈受講料〉 初級・応用コース 各 組合員35000円 一般38000円(食材費込)

〈場所〉 オルタナティブ生活館(新横浜駅下車 徒歩7分)

〈時間割〉 10:00~12:30 調理実習

12:30~13:00 休憩

13:00~14:30 座学(質疑応答を含む)

〈定員〉 25名(先着順、受講資格はありません)

〈講師〉 青木祐子先生(W.Co 料理教室ボナペティ講師、国際薬膳師)

薬膳講座 申し込み書 (FAX用) 2007/03/31 締め切り

TEL 045-471-1733 FAX 045-472-0109

住所:〒

氏名: _____ TEL: _____ FAX: _____ E-mail: _____

生活クラブのコモンズ名又はデポー名(組合員のみお書きください): _____

・受講希望のコースに○印をおつけください。

通信教育

調理実習(初級コース)

調理実習(応用コース)

オルタ健康講座 2007年4月スタート します

講座名 講師	バランスのよいからだを作る ——食べて動いて美しいからだに！—— 講師：駒木 みどり・江口 由美子・倉内 美代子	体験☆体得 心と身体を癒す12の技 〈実践〉 講師：渡辺 昭彦
時間・受講費	第2火曜日 10:30~12:30 ¥26,000	基本第2火曜日 13:30~15:30 ¥35,000
2007年 4/10	① 総論 食Ⅰ 肥満はどんな状態？ なぜ肥満になるの？	① 上肢Ⅰ (頸、肩を含む)
5/8	② 運動Ⅰ 簡単筋トレ&ストレッチ&呼吸法を取り入れたダイエット方法	② 上肢Ⅱ (頸、肩を含む)
6/12	③ 食Ⅱ 4群点数法を活用して食事の分量をつかむ	③ 上肢Ⅲ (頸、肩を含む)
7/10	④ 運動Ⅱ 簡単筋トレ&ストレッチ&呼吸法を取り入れたダイエット方法	④ 下肢Ⅰ
⑧8/7		⑤ 下肢Ⅱ
9/11	⑤ 食Ⅲ 4重点数法を使いこなし、健康・美容保持の食事を	⑥ 下肢Ⅲ
10/9	⑥ 運動Ⅲ 簡単筋トレ&ストレッチ&呼吸法を取り入れたダイエット方法	⑦ 体幹Ⅰ
11/13	⑦ 食Ⅲ 最新食事バランスガイドで食事の望ましい組み合わせを目指す	⑧ 体幹Ⅱ
12/11	⑧ マクロビオテックって何？ 身体は食べ物でつくられます。	⑨ 体幹Ⅲ
2008年 1/8		⑩ 全身Ⅰ (総合)
2/12	⑨ 身土不二、一物全体食 食材と調味料の大切さ	⑪ 全身Ⅱ (総合)
3/11	⑩ 甘味について (スイーツ)	⑫ 全身Ⅲ (心身一如)

〈オルタ健康講座 講師プロフィール〉

渡辺 昭彦 先生 (臨床心理士、鍼灸師)
渡辺せいたい研究所長、神ノ木クリニック心理相談室勤務。
武蔵工業大学などの非常勤講師、学生相談室カウンセラー。
慶応義塾大学運動部トレーナー。

駒木 みどり 先生 (栄養士)
健康づくり W. Co “ばーとなー” の一員として鍼灸治療院
「元気アシスト」の運営、健康講座アドバイザー等を行っている。

江口 由美子 先生 (紅雅式伝承療法協会認定養生家、他)
12年前健康・福祉のW.Co “樹” を設立。経験と資格を生かして健康作りの講師として活躍する他、アロマ気功サロンで養生家として施術を実施。

倉内 美代子 先生 (ク・マ・クッキング 認定インストラクター)
98年雑穀料理を知る。リマ・クッキングスクール、クシ・マクロー西東京校にてマクロビオテックを学ぶ。出張クッキングにて、エコVegeクッキングを展開。

〜相談コーナーのご案内〜

045-471-1733 (要予約)

相談名	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだと医療の相談	第1土曜日 医師 佐田 博 先生 15:00~17:00	対面：20分/2000円 電話：20分/無料
心の相談	第3水曜日 臨床心理士 渡辺 昭彦 先生 14:00~17:00	対面のみ：45分 /3000円
アトピー相談	第1・3木曜日 生活クラブアトピーネット 11:00~14:00	電話のみ /無料
食事と食生活相談	第4水曜日 栄養士 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)
健康づくり相談	第2金曜日 薬剤師 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)

〜気功ワールドA・B・C〜

気功は、中国で四〜五千年前の大昔から行われてきた“養生法”“修練法”です。「吐納」と呼ばれる呼吸法、「導引」という体を動かして気をめぐらす方法など様々な呼び方がされてきましたが、近年になって「気功」という名に統一されました。“気”は生命活動を維持するための基礎物質であり、生理機能そのもので、言ってみれば生命エネルギーのこと、“功”は時間がかかることを意味し、「生命エネルギーについて時間をかけて体験を積み上げていく」ことが気功です。

中国の信頼できる教科書によると「気功は(中国)古典思想の指導のもとに調身、調息、調心を一体に融合した操作(三調合一)を内容とし、人体の潜在能力の開発を目的とした心身鍛錬の技能」と、定義されています。ここに示されているように、身体を整え(無理な緊張のない立ち方、座り方、動き)、呼吸を整え(自然で安定した呼吸)、そして心を整える(こだわりこわばりのない心)ことで、人間の本来もっている潜在能力を発揮させる方法が気功です。

気功は、大きくは“動功”と“静功”に大別されます。日本で一般的に行われている気功はほとんどが体を動かすことで気を巡らせる動功です。静功は動作を伴わずにじっと座ったり、立ったりしたまま気をめぐらせ“入静”という静かで無私の境地に入る方法です。どちらもそう難しい技能ではありませんが、練習の積み上げ(練功といひます)は不可欠です。

現代人は頭でかちになった結果、体と心が分離した常態になってしまい、多くの問題や悩みを生じさせています。気功は、あなたの人生に残された時間の中で、今まで実現できていなかった様々な可能性の扉を開いていくための技能です。一度体験されることをぜひお勧めします。

生活クラブ常務理事、オルタ健康ステーション担当、(株)ウエルライフ代表取締役 岸田 仁

〜リラクゼーションルームのご案内〜 045-471-1733(要予約)

—全て女性施術者により行なっています— 終了時間はいずれも施術終了の時間で

施術名	日程	時間・料金(税込)
東洋式リフレクソロジー (足)	第2・4火曜日 14時~17時	30分 3000円
		45分 4500円
筋・筋膜療法 (整体)	第1・3木曜日 10時~17時	50分 5000円
サウンドヒーリング	第1月曜日 第2・4金曜日 14時~17時	40分 4000円
アロマトリートメント (フェイシャル)	第1・3金曜日 第3水曜日	30分につき 3150円
	第4月曜日 13時~16時	
アロマトリートメント (フェイシャル&上半身)	第2・4木曜日 10時半~17時	50分につき 5250円
整膚(せいふ)アロマ (全身)	第3月曜日 10時半~16時	30分につき 3150円
イトオテルミー (全身)	第2月曜日・第3土曜日 10時~17時	45分 3500円
	第2水曜日・第4土曜日 14時~17時	
三井式温熱療法 (全身)	毎週火曜日 10時~13時	50分 5000円

*サウンドヒーリングは 3月末まで十分五百円のお試しチャンス!

【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

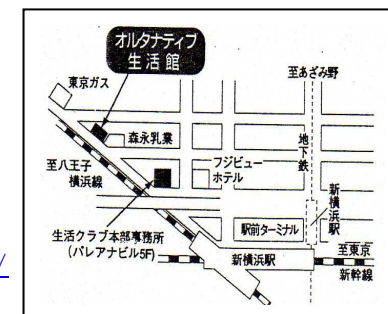
港区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

☎045-471-1733

FAX472-0109

<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。