



# オルタ健康ステーションだより No.14

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. 8. 27

## 鍼灸治療院 漢方堂 高津・オルタ(新横浜) 組合員、地域の方々に信頼されて・・・23年

患者さんひとりひとりの声に耳を傾けます。  
親切・丁寧なオーダーメイドの治療を行なっています。  
どんな相談にもものります。  
経験豊かな優しい先生方が、皆様をお待ちしています。

人の身体は、その人の“いのち”  
がすべて最適に管理してくれて  
いるので完璧です。  
身体のほうに不都合  
な部分が出てくると  
“いのち”の命令が  
実行されません。  
鍼灸はそれを円滑に  
して、体の健康を  
保つ方法です。

村尾 徹玄

病気は発生してしまってから治すより、  
事前に察知し、予防することのほうが  
大事です・・・  
体調維持の健康管理にもぜひどうぞ！

鹿田 玄風

具合の悪いところや  
痛みも、  
その原因は  
もっと離れた  
ところに  
あるかも・・・？  
局所に  
こだわらず身体  
全体をみます！

リラックスして身体の声に  
耳を澄ますことがで  
きるように、  
患者さん自身が  
生命の流れに従  
った養生を継続  
できるように、お手  
伝いができればと思  
います。

吉村 圭子

今田 紫芭

### 「四気調神大論『秋』の巻」 ～秋の養生法ってどんなこと？～

叔叔「おはようございます。老师。やっと涼しくなってきたのに  
食欲もあまりないし、からだもだるい・・・」  
老师「今年の夏も暑かったからのう。部屋を冷やして、  
冷酒をキュッとというのは謹んでおったか？」  
叔叔「・・・暑いとつい・・・」  
健健「ぼくも食欲ないんです。暑いと氷水をガブガブ飲んでしまいました・・・」  
老师「からだを冷やすと陽気を損なう。まあ、自律神経がうまく働かなくなることじゃな。  
免疫力が下がって秋口になると調子を崩すのじゃ。なあ、扁鵲」  
叔叔「健健「扁鵲さん!! いらしてたんですか? お久しぶりです!」  
扁鵲「どれどれ。脈をみせてごらん。ふうむ・・・。ふたりとも夏の疲れが  
出ているようだね。天枢のツボ。中腕と足三里にも鍼と灸をしようかのう」  
健健「鍼! 痛くない? 灸! 熱くない?」  
扁鵲「大丈夫じゃ。痛くも熱くもない」  
老师「秋は活動しすぎると、陽気を発散して肺を弱める。  
すると冬に下痢がちになってしまう。早寝早起きをして、  
忙しすぎず、穏やかに過ごすのが秋の養生法じゃな」

「四気調神大論」・・・四季の気候変化に即して生活することによる養生法と疾病予防についての論。  
中国医学の古典『黄帝内経』の中の一節。 (このストーリーは中国古典を基に分かりやすく養生法を説いたフィクションです)

### 健康散策



神農老師  
昔むかしの中国で草木の薬  
効をまとめたすごい人。  
関係書物に「神農本草経」  
がある。



扁鵲  
昔むかしの中国の名医。  
諸国を巡って患者を診た。  
脈をとっては中国一。  
鍼灸の祖ともいわれている。



健健  
とある村の少年。神  
農老師を尊敬して  
いる。



叔叔  
健健と同じ村の子ども  
好きの小父さん。

高津漢方堂 ☎044-852-0195  
・月曜日 … 吉村圭子  
・火曜日 … 鹿田玄風  
・水曜日 … 今田紫芭  
・金・土曜日…村尾徹玄  
(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 … 今田紫芭  
・水・土曜日 … 鹿田玄風  
・金曜日 … 吉村圭子  
(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

◆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

◆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)  
\*旧回数券をお持ちの方は差額をいただくことになります

◆初診料  
1,000円 (エッコロ共済加入者は補助があり無料)

[診療時間] 各曜日とも 9:30~17:00 一要予約

# ～リラクゼーションルームのご案内～

\* 施術者は全員女性です

☎ 045-471-1733(要予約)

終了時間はいずれも施術終了の時間です

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
<b>アロマトリートメント</b> (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。《こちらで用意した着衣で、手を使ってトリートメントします》	第1・3金曜日 10時～17時 (武蔵) 第3水曜日 第4月曜日 10時～17時 (増田)	30分 3150円
<b>イトオテルミー</b> (全身)	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、胃腸の動きの活性化に。《こちらで用意したバスタオルで体を覆いながら施術し、線香の熱を使用した器具を当て温めます》	第2・4水曜日・土曜日 14時～17時 (岡崎) 第3土曜 10時～17時 (諏訪部)	45分 3500円
<b>三井式温熱療法</b> (全身)	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。《こちらで用意した着衣で、遠赤外線の器具を当てて温めます》	第1・3火曜日 10時～17時 第2・4火曜日 10時～13時 (川本)	50分 5000円
<b>筋・筋膜療法</b> (整体)	身体はそれぞれが関わりあって働いています。この療法は筋肉とそれを包む筋膜を調整することで身体のバランスを整えます。“痛くない”整体です。《着衣のまま、素手のみで全身を施術します》	第1・3木曜日 10時～17時 (前田)	50分 5000円
<b>サウンドヒーリング</b>	ヘッドホンから音楽を聴き、リラックス効果の高い低音域の音を振動に変えて小さなクッションから骨伝導として体に伝えることで、心と体の深いレベルに働きかけます。《着衣のまま、ヘッドホンと体感音響機器を用いて行ないます》	第1月曜日 第2・4金曜日 14時～17時 (桜井)	肩腰20分 2000円 フット30分 3000円 全身40分 4000円
<b>東洋式リフレクソロジー</b> (足)	アロマオイルを使って足裏～ふくらはぎ～ひざまわりにかけてトリートメント。足裏にある身体の反射区を刺激し、老廃物を出し、内臓の働きや器官を活性化します。《着衣のままひざ下を出して行ないます。短パンの用意もあります》	第2・4火曜日 14時～17時 (伊藤)	30分 3000円 45分 4500円

2007年10月スタート



## 薬膳調理実習講座



### ●調理実習 初級コース (毎月第4木曜日)

半年間5回 2007年10月～2008年2月

風邪対策、正月料理、秋から冬の薬膳料理の実習と、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)

半年間5回 2007年10月～2008年2月

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17500円 (食材費込)  
一般19000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)

〈講師〉 青木祐子先生 (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) 2007/09/29 締め切り

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

住所:〒

氏名:

TEL:

FAX:

生活クラブのコモンズ名又はデポ一名(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。

初級コース

応用コース

# ～心とからだの相談コーナーのご案内～

☎ 045-471-1733(要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
<b>からだと医療の相談</b> 医師 佐田 博	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
<b>心の相談</b> 臨床心理士 渡辺 昭彦	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口を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
<b>アトピー相談</b> 生活クラブアトピーネット	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
<b>食事と食生活相談</b> W.Co ぱーとなー (栄養士)	あなたの食事の取り方やバランスを一度点検してみませんか。体成分分析器を使って内臓脂肪・基礎代謝量、筋肉量を測定し、より良い食べ方を考えてみましょう。	第4水曜日 14:00～17:00	対面:30分/500円 (機器使用) 電話:無料
<b>健康づくり相談</b> W.Co あんず(薬剤師)	「血流計」「体成分分析器」「健康簡単チェックシート」を使い、健康度をチェックし、日々の生活、簡単にできるケアの方法をアドバイスします。	第2金曜日 14:00～17:00	対面:30分/1000円 (機器使用) 電話: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。