

ココロからだの健康づくり オルタ健康ステーションだより

2008. 4. 21 No.18

発行：生活クラブ 政策調整部 福祉共済課 編集責任：(株)ウエルライフ TEL045-471-1733 発行日 2008.4.21

すぐに役立つことが学べます!!

気持ちが楽になる、子育てが上手になる

相談コーナーに
新規開設!!

子育て学習会

〈第1火曜日 10:30~12:30〉

「テーマ」に沿って毎回さまざまなお話をしていきます。年間を通し継続していきますが、1回のみ参加も可能です。お子さまの年齢がいくつでも大丈夫な学習会です。

5月のテーマ (5月13日 火曜日) ㊦連休と重なるため第2火曜日になります

「ここにママになるために」

自分に余裕がなければ、子どもにもやさしくできません。いつも穏やかな気持ちであるために、心と時間に余裕を作るコツと感情のコントロール法を学びましょう。

6月のテーマ (6月3日 火曜日)

「子どもが大きくなった時のことをイメージしたことがありますか」

その時に、子どもにどんな力がついていたら、いいでしょう？
そのゴールに向かって、子育てをしていきたいものです。

7月のテーマ (7月1日 火曜日)

「子育てで一番大切なこと」

目の前のことに気をとられていると、本当に大切なことを忘れてしまうことがあります。
子どもたちの健全な心を育てることにたくさんのエネルギーを注ぎましょう。

*以降「しつけについての新しい考え方」「学校へ行き渋る子への新しい対応法」など、順次予定しています。
〈参加費〉1回300円 〈場所〉オルタナティブ生活館(新横浜) 地図参照
〈お申し込み・お問い合わせ〉045-471-1733 (オルタ健康ステーション)
〈講師〉桜井けい (あいあい会・日本カウンセリング学会会員)
あいあい会は、秦野市ボランティア連絡協議会の一員として、学習会やカウンセリングのボランティア活動を行っています。
*学習会のあと個人面談も受け付けます (12:30~13:30)。1回30分/無料

〜心とからだの相談コーナーご案内〜 ☎ 045-471-1733 (要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだと医療の相談 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
心の相談 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
アトピー相談 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ことの相談をします。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

・「食事と食生活相談」「健康づくり相談」は3月をもって終了しました。
・健康に関する相談は上記日程以外にも、随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

7月より
取り扱い
予定!!

在宅健診、始まります 健康状態のセルフチェックをしてみませんか?

2種類のキットから選べます!
A.メタボリックシンドローム&生活習慣病セルフチェック
B.生活習慣病セルフチェック

①お申し込みになると自宅にキットが届きます ②自分で採血し、検査センターへ返送します ③約2週間後に「アドバイス・コメント付きの検査結果シート」が郵送で届きます
★オルタ健康ステーションで「生活改善のアドバイス」や「健康相談」を受けることもできます。
ー7月よりオルタ健康ステーションとオルタ薬局あんず(新横浜)で取り扱う予定ですー

〜リラクゼーションルームご案内〜

☎ 045-471-1733 (要予約)
終了時間はいずれも施術終了の時間です
*施術者は全員女性です

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマ トリートメント (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、自然な植物油を使い、顔、肩、首をやさしく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
アロマ トリートメント (全身)	目的別にブレンドした100%天然の精油を使い肩~脚まで丁寧にオイルトリートメント。植物のピュアなエネルギーを皮膚から吸収します。	第1土曜日 10時~17時 第4木曜日 14時~17時(及川)	全身50分 5250円 半身30分 3150円
イトオテルミー (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。	第2・4水曜日・土曜日 14時~17時(岡崎) 第3土曜日 10時~17時(諏訪部)	45分 3500円
三井式温熱療法 (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。	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
筋・筋膜療法 (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。	第1・3木曜日 10時~17時(前田)	50分 5000円
サウンド ヒーリング	ヘッドホンから音楽を聴き、リラクゼーション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。	第1・3月曜日 第2金曜日 14時~17時(桜井)	30分3000円 40分4000円 50分5000円
東洋式 リフレクソロジー (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、内臓の動きや器官を活性化します。	第2・4火曜日 14時~17時(伊藤)	30分3000円 45分4500円

【お申し込み・お問い合わせ】

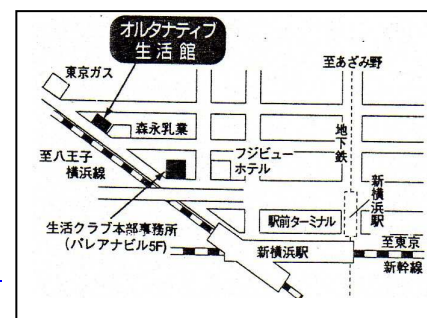
生活クラブ オルタ健康ステーション

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。

☯漢方堂は、生活クラブの鍼灸治療院です

——高津漢方堂（生活クラブ高津センター内）とオルタ漢方堂（新横浜オルタナティブ生活館）の2ヶ所にあります——

サラリーマンだった50歳の頃、仕事が激務で体調を崩し、「漢方堂」に通い始めました。脳梗塞、頸椎のヘルニア、狭心症、転倒した際の打撲等の後遺症も全て鍼灸で治してもらいました。

お陰様で74歳になる今も、趣味に、地域活動にと元気に楽しく過ごしています。

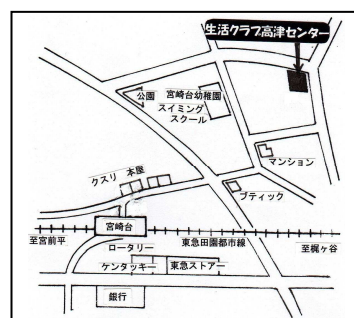
「漢方堂」は私にとって家庭医のようなもの。何かあったらすぐにお世話になればいいと思うと安心して暮らせます。

(都築区 I. S. さん)

I. S. さんは体調の

如何にかかわらず、週1回のペースで健康管理のために続けて来院されています。体調の変化が把握しやすく、早めに手を打つことができるので、それが良い結果に結びついていると思います。

鹿田玄風先生



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 … 今田紫笹
- ・金・土曜日 … 村尾敏玄

〈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

50歳を過ぎた頃、めまい、肩こり、頭痛、気持ちの落ち込みが続き、心身ともにとっても不安になってしまいました。鍼灸治療院「漢方堂」を友人にすすめられ通い始めました。

30分の治療時間の中で脈診を何回もし、頭から足先までその時の私の体調に合わせ、鍼とお灸をして下さいます。鍼は、さされているのがわからないくらいですし、パワーとするお灸はとても気持ちが良いものです。

一週間に1度の治療で徐々に症状が改善され、今は月に1~2回になりました。今では自分だけでなく家族にもお灸をしてあげています。

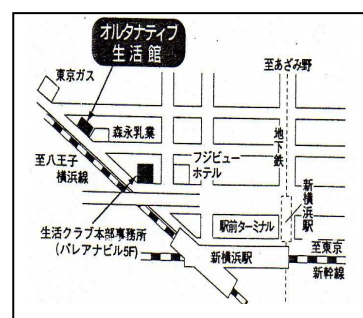
(みどり commons I. H. さん)

症状があまりひどくなる前に、

早めに来院され治療を始められたので、順調に回復なされた良い例です。

精神的な不安感も体調の不良として様々な形で現れてきます。タイミングが良いと回復も早いですネ。

今田紫笹先生



オルタ漢方堂

☎045-473-6388

- ・火・木曜日 … 今田紫笹
- ・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

妊娠32週で逆子だとわかり、逆子体操をして頑張ったのですが、34週になっても治らず心配になってきました。知人が鍼灸で治してもらったことを思い出し、通うことにしました。初めての鍼、お灸で不安でしたが、女性の先生でとても優しく、安心して治療を受けることができました。治療を始めるとお腹が柔らかくなり、赤ちゃんもそれまでより動くようになりました。治療だけでなく体に良い食事やお灸をするツボを教えてください、食生活や、健康について見つめ直すこともできました。医療機関(助産院)での指導を頂きながら、2回目の鍼灸治療後、逆子が治ったときはとても嬉しかったです。

(菊名 commons M. Y. さん)

妊娠期において、逆子に限らず様々な不調を

緩らげるために、また出産とその後の育児のために鍼灸治療は有用です。M. Y. さんは、身体の冷えがとても強かったため、鍼灸治療と併行してご自宅での毎日のお灸や腰湯、身体を温める食物を摂ること等生活全般を見直して冷えを改善され、よい結果に導かれました。逆子は自然に治るケースもありますが、30週を越えると胎児も大きくなってくるので、治療を受けるには30週前がより適しています。

吉村圭子先生

◆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)

◆初診料1,000円

(エッコロ共済加入者は補助あり)

[診療時間] 各曜日とも 9:30~17:00 一 要予約一