

# 鍼灸クリニック 漢方堂特集

## 漢方堂は21年もの歴史があります

「食と健康」をテーマに活動している生活クラブ生協（神奈川）が組合員や地域の健康づくりの支援として自前の鍼灸治療院「漢方堂」（新横浜・高津）を開設していることをご存知ですか？今年で21年になります。

その間、小さいお子様からお年寄りまでたくさんの方々に利用していただいています。「鍼灸」というと痛みやコリをとるだけと思っている方が多いかもしれませんが、風邪やアレルギーなども含めたさまざまな身体の変調にも有効です。また、疲労や身体がすっきりしないなど、まだ病気になっていない未病（放っておくと病気になる）を治すのも鍼灸治療の得意な分野です。病の原因を取り除き、身体の持つ自然治癒力を高めることを目的としています。是非もうひとつの身近な医療として「漢方堂」をご利用ください。健康状態や利用方法等についてのご相談も無料で承っています。

1981年に横田観風師主催の無為塾に入塾。  
1984年に鍼灸徹玄堂を開業。同年より高津漢方堂にて鍼灸師として治療に当たる。  
以来、古来よりの鍼灸、古方漢方医学による治療法にて診療しています。

単純な疲労感や、どこか1箇所の体の痛み、体調不良等も同じ生活パターンを続けていくと、さまざまな形に変化して広がったりより重いものになってしまいがちです。

検査では現れてこない疾病も、東洋医学的な観点から総合的に見て原因をつきとめ、より早く対処して大病を予防していくことが大切です。健康は食事や栄養だけではダメ！適度な運動や精神面でも取り組んでいく努力も必要です。高津・オルタ漢方堂共に20年余り勤務しています。

## ～鍼灸師からのメッセージ～

# こころからだの健康づくり オルタ健康ステーションだより

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 発行日 2005.8.22

- 新横浜漢方堂 火・水・木・土〈各曜日とも 9:30～17:00〉  
\*火・木曜日 … 今田紫芭 \*水・土曜日 … 鹿田玄風
- 高津漢方堂 月・火・水・土〈各曜日とも 9:30～17:00〉  
\*月曜日 … 吉村圭子 \*火曜日 … 鹿田玄風  
\*水曜日 … 今田紫芭 \*土曜日 … 村尾敬玄

私は1984年に鍼灸師になりました。オルタ館と高津センターに漢方堂が開設された当初から診療に携わっており、今年で21年目になります。鍼灸を含めた漢方医学が最も得意とするところは「未病を治す」、つまり完全に病気になってしまう前にその体質的な傾向をよみ、いち早く病の芽をつみ取ってしまうと云うことです。少々体調がおかしいと思われる方はぜひ早めにお越しいただけたらとおもいます。

東洋医学を学び始めたのは15年余り前、医・食・農の一体化を住民と共に実践している熊本の漢方医の元を訪れたのが、はじめの一步です。大地に立ち返り、病を治すのでなく、自ら命を養い育てる… 私の健康観もスイッチが切り替わりました。

私が女性であるため、自ずと女性の患者さんが多く見えます。生理のリズム、産前産後のケア、育児、更年期、老年期、介護する側、身が、自然のリズムと共に変化する自分のからだの声を聞ける感受性を養い、鍼灸が健康の清々しさを自分の手に取り戻す一助になれば何よりも嬉しく思います。

### お問い合わせ・予約受付

\*新横浜 ☎045(473)6388 \*高津 ☎044(852)0195  
いずれも 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)  
(要予約/電話受付 9:30～17:00)

裏面は…  
薬膳講座の  
お知らせです

2005年度 **薬膳講座** 10月スタート 受講生募集

**通信教育**

中国山東中医大学との提携で作成した、組合員のための「**薬膳学生活クラブオリジナルテキスト**（3冊セット）」を郵送します。テキストに添って年9回答案用紙（穴埋めと小論文形式、各期3回）を提出してもらいます。その都度、書面による質問を受け付けます。添削は、中国山東中医大学と山東学友会が行い、お戻しします。

●**入門編** 第11期（一年間） 受講料：組合員29000円 一般：32000円

- <内容> 中医学・薬膳学の基礎Ⅰ、家庭で治す病気、薬膳料理レシピ付
- ・一学期(10月～1月) 薬膳の考え方、アレルギー体質の薬膳など
  - ・二学期(2月～5月) 五臓六腑の生理と病気、体質診断のやり方など
  - ・三学期(6月～9月) 常用食物の効用、セルフケアのやり方など

- ・個人面談（体質診断と医療カウンセリング）  
 <日時> 2006年9月頃（後日お知らせ）  
 <場所> オルタナティブ生活館（新横浜駅下車 徒歩7分）  
 <講師> 石川鍼灸院の先生方

\*どうしてもご都合のつかない方は、ご相談に応じます。

●**実践編** 第10期（一年間） 受講料：組合員33000円 一般：36000円

- <内容> 中医学・薬膳学の基礎Ⅱ、養生法、薬膳料理レシピ付
- ・一学期（10月～1月） 老化防止と長寿の薬膳、食事療法の薬膳等
  - ・二学期（2月～5月） 薬膳粥、婦人科の薬膳、健康食品等
  - ・三学期（6月～9月） 中国料理の調理基礎、日本型薬膳について等

<受講資格> 入門編修了生

\*入門編・実践編ともに、添削問題全9回を提出しますと、修了証書を発行します

申し込み書（FAX用）2005/09/30 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。

通信教育（入門編・実践編） \_\_\_\_\_ 調理実習（入門編・実践編） \_\_\_\_\_

**調理実習**

●**初級コース**（毎月第4木曜日 ただし10月は20日、12月は15日）

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。

●**応用コース**（毎月第3火曜日）

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> 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）  
 <日程> 2005年10月～2006年9月（但し、3月と8月は休講）

・初級コース	毎月第4木曜日	年間10回
・応用コース	毎月第3火曜日	年間10回
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> 青木裕子先生（W.Co 料理教室ボナペティ講師、国際薬膳師）

**創刊号の訂正と変更のお知らせ**

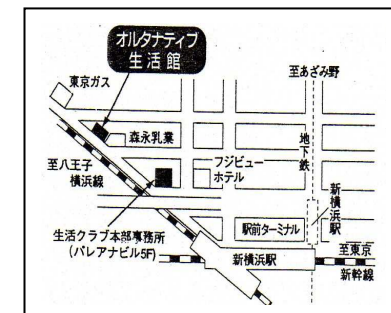
▼電話相談はありません。全て「対面相談」です ▼対面相談の「時間」「金額」が変わります

\***こころの相談**（第3水曜日 14:00～17:00 但し8月は26日です） **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  
 （問い合わせ、予約電話番号 045-471-1733 / 電話受付 10:00～17:00）

————— 以上のように変更になります。 —————

\*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㈱ウ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)  
 TEL 045-471-1733

