



オルタ健康ステーションだより No.4

発行：生活クラブたすけあいネットワーク事業部
 編集：㈱ウエルライフ ☎045-471-1733
 発行日：2005.12.12

皆様の健康づくりにオルタ健康ステーションの施設を上手に使いましょう！

～相談室の使い方～

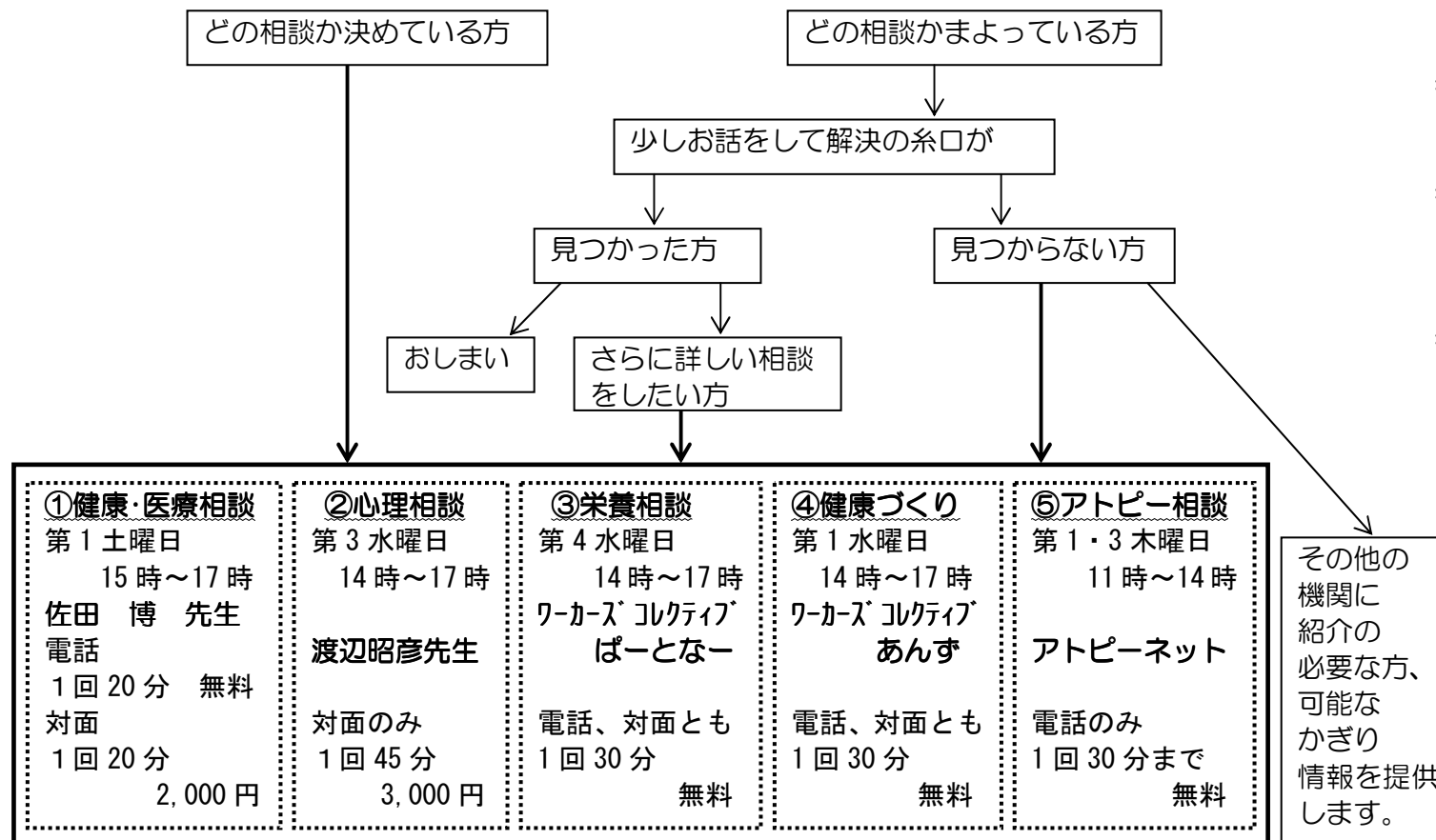
相談コーナーは医療・健康についての組合員の不安や疑問に応えるために設置しました。いつでもお電話ください。また、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

相談内容 ①からだと医療の相談 ②こころの相談 ③食事と栄養相談
 ④漢方・アロマ健康づくり相談 ⑤アトピー相談

健康について相談したい方

まずはお電話を！

045-471-1733 (月～土 10時～17時 日・祭日休み)



～鍼灸クリニック漢方堂の利用の仕方～

—小さなお子さまからお年寄りまで安心して治療のできる生活クラブ自前の治療院です—

*予約制になっております……前もって必ずお電話下さい

オルタ(新横浜) 045-473-6388 (JR、市営地下鉄 新横浜駅)

高津 044-852-0195 (田園都市線 宮崎台駅)

*診療日

新横浜 火・水・木・土 (祭日休み)

高津 月・火・木・土 (祭日休み)

*診療時間

午前9:30～午後0:30

午後1:30～午後5:00

*料金

初診料 1,000円 (エッコロ共済加入者無料)

治療費 大人 3,500円 (30分) 中学生以下 2,500円 (20分)

*回数券 (期限はありません)

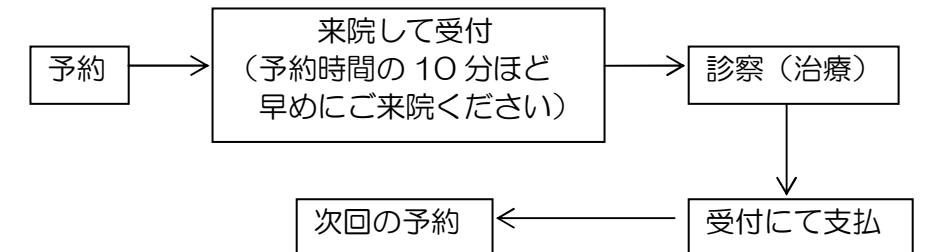
継続して治療を受ける方は、割引の回数券があります

6回券 大人 19,000円

6回券 中学生以下 13,500円

*治療の受け方

- ・衣服は腹部が上下に分かれる洋服でおいで下さい
- ・受診前には腕時計、ストッキングを必ずおとりください
- ・空腹時は治療効果が上がりにくいのでご注意ください
- ・アルコール類を飲んでの治療はご遠慮ください
- ・健康維持のためにも定期的な治療をお勧めします



～リラクゼーションルームの利用の仕方～

ーリラクゼーションルームを健康づくりのために利用される方へー

＜予約受付はオルタ健康ステーションで行います＞
10時～17時 TEL045-471-1733（日曜・祭日休み）

施術名	内容	日程	時間・料金 (税込み)	施術者 プロフィール	特徴	その他
アロマ トリートメント (フェイシャルA)	東洋医学をベースにしたアロマオイルで顔・首・背のトリートメント	第3水曜日 第4月曜日 13時～16時	30分 3,150円	エステシャン 増田美香子 (経験5年)	美しさは肌の健康から	現在行っています
アロマ トリートメント (フェイシャルB)	アロマオイルで首、背、顔をトリートメント	第1・3金曜日 13時～16時半	30分 3,150円	エステシャン 武藤道代 (経験3年)	前頭葉の刺激によりストレスを軽減します	2006年1月よりスタート
整膚アロマ (全身)	東洋医学の経絡に沿って皮膚を優しく引っ張ることによる健康維持	第3月曜日 10時半～16時	30分 3,150円	整膚師・エステシャン 伊藤百合子 (経験5年)	こころとからだを癒す手技	現在行っています
アロマ リフレクソロジー	アロマオイルでひざ下をトリートメント	第2・4木曜日 10時～13時	25分 2,600円 50分 5,000円	リフレクソロジスト 藤原万理子 (経験2年)	足裏を刺激して血行を促す	2006年1月よりスタート
イトオテルミー療法	テルミー線を入れた冷温器を操作して温熱刺激を適正にあたえる	第3土曜日 10時～17時	全身 50分 3,500円	イトオテルミー療術師 諏訪部京子 (経験5年)	温熱で体表を刺激して自然治癒力を高める	2006年1月よりスタート

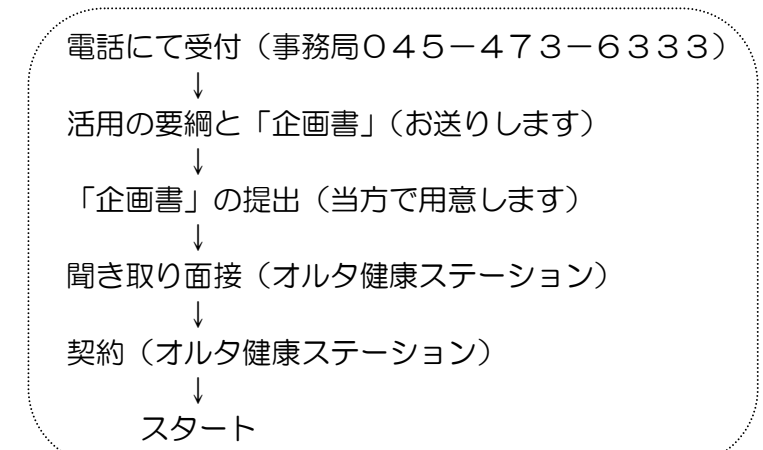
ーリラクゼーションルームを

施術者として活用して下さる方へー

リラクゼーションルームは
～オルタ館2階にあるこじんまりとした空間です～
こんな風に活用していただきたいと思ひます

●代替療法等の技術を持っている方●
(生活クラブの組合員、福祉クラブ組合員、健康支援グループのワーカーズコレクティブ)

＜下記の要綱で企画を受け付けています＞



「オルタ健康ステーションだより」(2ヶ月に1回)で広報を行います

*リラクゼーションルームが空いているときはオルタ館を利用の方たちのからだを休めるちょっとしたリラクスの場として開放しています

～健康ひろば図書コーナー～

新着図書案内 ～ほんの一部です。順次入っています～

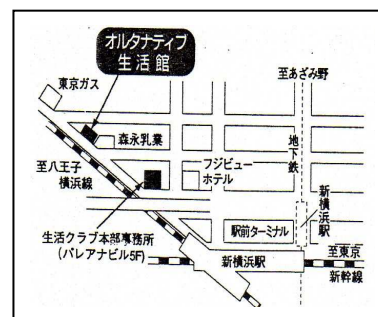
- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 「栄養療法ガイドブック」デニス・モーティモア著 | 「自分の木」の下で」大江健三郎著 |
| 「経穴マップ」森和著 | 「希望の教室」金森俊朗著 |
| 「生命の暗号」村上和雄著 | 「く食育」明日からできる100提案」幕内秀夫著 |
| 「ぼくを探しに」シルバスタイン著 | 「本当のことだから」山元加津子著 |
| 「怒りの方法」辛淑玉著 | 「食の医学館」本田京子 |
| 「閉ざされた世界の中で懸命に生きる子供たち」池間哲郎著 | 「だいじょうぶだいじょうぶ」いとうひろし作 |
| 「アンジュール」ガブリエル・バンサン作 | 「きりのなかのはりねずみ」ノルシュテインとコズロワ作 |
| | 「月人石」乾千恵書 |

【お申し込み・お問合せ】

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
オルタナティブ生活館2階

☎045-471-1733



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。