



# カルタ健康ステーションだより No.5

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：2006. 2. 20

2006年度 **薬膳講座** 4月スタート 受講生募集

## 通信教育

中国山東中医薬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。テキストに沿って年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、中国山東中医薬大学と山東学友会が行い、お戻しします。

### ●入門編 第12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(5月～7月) 薬膳の考え方、アレルギー体質の薬膳など
  - ・二学期(9月～11月) 五臓六腑の生理と病気、体質診断のやり方など
  - ・三学期(1月～3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11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（5月～7月） 老化防止と長寿の薬膳、食事療法の薬膳等
  - ・二学期（9月～11月） 薬膳粥、婦人科の薬膳、健康食品等
  - ・三学期（1月～3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

### 薬膳講座 申し込み書 (FAX用) 2006/03/31 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 (初級コース・応用コース)

## 調理実習

### ●初級コース (毎月第4木曜日 但し11月は30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〉 初級コース 組合員35000円 一般38000円 (食材費込)

応用コース 組合員17500円 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)

〈日程〉 ・初級コース 毎月第4木曜日 年間10回 2006年4月～2007年2月 (但し、3月と8月は休講)

・応用コース 毎月第3火曜日 年間5回 2006年4,5,6,7,9月

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)

## ～リラクゼーションルームのご案内～ 045-471-1733 (要予約)

— ぜひ、お試しください —

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント	東洋医学をベースにし、アロマオイルで顔、首、背のトリートメント	第水曜日・第4月曜日 13時～16時(施術終了)	30分 3,150円
アロマトリートメント	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(施術終了)	30分 3,150円
整膚アロマ(全身)	東洋医学の経絡に沿って皮膚をやさ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(施術終了)	30分 3,150円
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(施術終了)	25分 2,600円 50分 5,000円
イトオテルミー療法	テルミー線を入れた冷温機を操作して温熱刺激を適正にあたえます	第3土曜日 10時～17時(施術終了)	全身 50分 3,500円

# ☯ 気功・太極拳 一日体験講座 ☯

2006年度の健康講座が、4月から始まります。  
気功・太極拳をかじってみたい方、受講を迷っている方、  
——この機会に体験してみませんか？

《場 所》生活クラブオルタ館 5階とびはね（新横浜）  
《参加費》 各1000円  
《申込先》 TEL 045-471-1733 FAX 045-472-0109

## 気功

3月24日(金) 11:00~12:30

〈気功文化研究所代表・元NHK気功専科講師〉

講師：津村喬

気功って何だろう？  
気功の動きにはどんな意味があるのかしら？  
気功の理論は学べるのかしら？  
はじめての方から  
練功をしている方まで  
ワクワクするような  
新しい発見がきっとあります

## 太極拳

3月10日(金) 13:00~14:30

〈中国全国大会 太極拳元チャンピオン〉

ちんせきらい  
講師：陳石磊

太極拳で気持ちのいい汗かいてみませんか！  
はじめての方、一日体験して  
太極拳の魅力を感じてください  
健康で若々しい身体を作ります  
中国太極拳元チャンピオンの陳先生の  
きめ細かいご指導による本格的太極拳です

## 2006年度のオルタ健康講座が始まります

申込先 TEL 045-471-1733  
FAX 472-0109

講座名 講 師	体験☆体得 心と身体を癒す12の技 講師：渡辺 昭彦	からだに効く食べ方術—薬膳で食養生— 講師：駒木 みどり
時間・受講費	第2火曜日 13:30~15:00 ¥35,000	第2火曜日 10:30~12:30 ¥13,000
2006年 4/11	① 生き方、考え方を見直してみよう	① チェックシートで今の体質を知る —薬膳的養生とは—
5/9	② 心と身体の浅くて深い関わり	② タイプ別養生法 i
6/13	③ のびをすることから始めよう	③ タイプ別養生法 ii
7/11	④ 家庭やオフィスでできるストレッチ	④ タイプ別養生法 iii
8/8	⑤ 良いイメージでリラックス	
9/12	⑥ 肩たたきの心得	⑤ 再びチェック。ツボを知りお灸を体験
10/10	⑦ 家庭でできるあんまやマッサージ	〈講師プロフィール〉 <b>渡辺 昭彦 先生</b> （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。慶応技術大学運動部トレーナー。  <b>駒木 みどり 先生</b> （栄養士） 健康づくりワーカーズ“ばーとなー”の一員として針 灸治療院「元氣アシスト」の運営と共に健康講座アド バイス等を行っている。
11/14	⑧ 指圧でリフレッシュ	
12/12	⑨ 手軽にできるお灸とその効用	
2007年 1/9	⑩ 効果的に手技を生かすツボについて	
2/13	⑪ 自分を知って生き方上手になろう 「心の中の3人家族の紹介」	
3/13	⑫ 健やかに老いる	

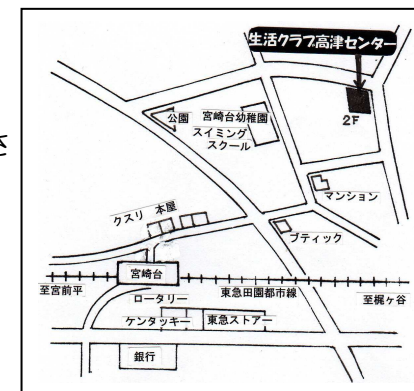
## 2月18日「高津漢方堂」新装オープン

高津漢方堂がかわさき生活クラブ高津センター2階から1階に引っ越します！

今まで階段の昇り降りでご不自由をおかけしていましたがもう安心です！  
また、新装により家庭的で清潔感あふれる室内は皆さまをほっとさせてくれることでしょ  
う。前にも増して利用しやすくなっています。是非一度お来ください！

漢方堂は開院して21年になります。はじめての方でも安心  
して治療の受けられる生活クラブの鍼灸治療院です。  
鍼灸は身体の持つ自然治癒力を高める治療法です。痛くない  
“鍼”、熱くない“灸”により、心身が本来持つ健康の心地良さ  
へと導きます。どんな相談にものってくださる経験豊富な優し  
い先生方が皆さまをお待ちしております。

漢方堂で治療を受けている患者さんの声が「ゆとりあ  
ん」でも、たびたび紹介されています。  
漢方堂の患者本位の治療は、生活クラブ組合員はもとより、  
地域の皆さまにも大変好評を得ており、“健康づくり”の拠点  
として親しまれています。



## ～相談コーナーのご案内～

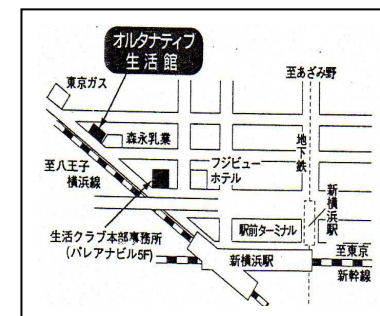
045-471-1733（要予約）

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 先生	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。	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 先生	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。	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この相談を 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
<b>食事と食生活相談</b> W.Co ばーとなー	食生活を中心に健康生活へのアドバイスを します。	第4水曜日 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)
<b>健康づくり相談</b> W.Co あんず	検査してもどこも悪くないのに調子の優れ ない方。血流計、チェックシート等を使って セルフケアを考えていきましょう。	第1水曜日 14:00~17:00	無料(対面・電話とも)

【お申し込み・お問い合わせ】

## 生活クラブ オルタナティブ生活館

港北区新横浜2-8-4  
オルタナティブ生活館2階  
☎045-471-1733  
FAX472-0109



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  
ブがあんず薬局を経営す  
る(株)ウエルライフに運営  
を委託しています。