



オルタ健康ステーションだより

2008. 8. 25 No.20

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 2008.8.25

すぐに役立つことが学べます!!

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です

気持ちが楽になる、子育てが上手になる

子育て学習会

〈第1火曜日 10:30~12:30〉

——8月のテーマ(8月5日 火曜日)

「心と栄養の関係」

栄養は身体だけでなく、心にも大きな影響を与えます。食欲も落ちがちな夏、いつも以上に食べ物に気を配りたいものです。元気に夏を乗り切り、充実した秋を迎えるために、栄養について学んでみませんか。

——9月のテーマ(9月2日 火曜日)

「しつけについての新しい考え方」

子どもたちは“学びたいという意欲”と“学ぶ力”を持っています。子どもたちの力を発揮しやすい環境を整えてあげれば、細かいしつけは不要になります。

——10月のテーマ(10月7日 火曜日)

「よいよい夫婦関係の築き方」

“一番身近な他人と上手につきあうコツ”を学びませんか。子育てをしていく上での話し合いに役立つだけでなく、さまざまな対人関係にも役立ちます。

——11月のテーマ(11月4日 火曜日)

「ママ友だちとのつきあい方」

子どもが大きくなるにつれて、子どもを通じてのおつきあいは増えていきます。PTAや子ども会の役員を受けることもあるでしょう。“自分とは考え方の異なる他人”と気分よくつきあうために役立つスキルを学びませんか。

*以降「学校へ行き渋る子への新しい対応法」など、参加者の希望も取り入れながら、テーマを企画します。

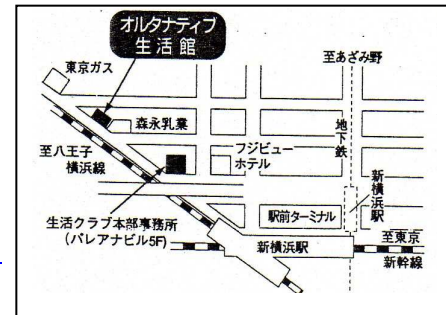
〈参加費〉1回 300円 〈場所〉オルタナティブ生活館(新横浜) 地図参照

〈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)

*学習会のあと個人面談も受付ます(12:30~13:30)。1回 30分/無料《予約》

【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 オルタナティブ生活館 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。

リラクゼーションルーム施術のご紹介——第1回

●アロマトリートメント(全身・半身) AEAT認定アロマセラピスト 及川

芳香・自然療法 植物から抽出された^{エッセンシャルオイル}精油。

この精油の有用な作用を人の心と体に利用するのが、アロマセラピーです。

調合 好みや体調に合わせて、数種の精油と植物油でオイルを調合します。

そして全身へ 血液やリンパに添って、調合したオイルで心地よくもみほぐし、精油の有効成分を体内に吸収して老廃物の排出も促します。

ホリスティックに ホルモンを刺激することで、心も体もバランスを整えて、深いリラクゼーションへとサポートさせていただきます。

●イトオテルミー イトオテルミー温熱療法療術師 岡崎・諏訪部

もぐさなど薬効のある植物から作られたテルミー線(線香状のもの)を入れた器具を使用し、摩擦と温熱により全身をあたためます。

香、煙、ぬくもり、摩擦による多種多様な刺激により血液とリンパの流れが促進され、自然治癒力を高めます。

こちらで用意したバスタオルでからだを覆いながら、素肌に施術します。



~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	日程	時間・料金(税込)	施術名	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント (フェイシャル)	第1・3金曜日 10時~17時(武蔵)	30分 3150円	三井式 温熱療法 (全身)	火曜日 10時~17時(川本)	50分 5000円
	第3水曜日 第4月曜日 13時~17時(増田)				
アロマトリートメント (全身・半身)	第1土曜 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	筋・筋膜療法 (整体)	第1・3木曜日 10時~17時(前田)	50分 5000円
	イトオテルミー (全身)	第2・4水曜日・土曜日 14時~17時(岡崎)		45分 3500円	サウンド ヒーリング
第3土曜日 10時~17時(諏訪部)					

*施術者募集(問い合わせ 045-471-1733)

~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

・健康に関する相談は上記日程以外にも、随時受付しております。お気軽にご相談ください。

☯ 漢方堂 は、生活クラブの鍼灸治療院です

——痛くない使い捨て鍼、熱くない灸で…赤ちゃんにも！妊婦さんにも！——

**9月限定
キャンペーン!**

鍼灸治療院 漢方堂 で、初めて受診する方 初回の治療費が半額!!

症状がひどく
ならないうちに、
治療を始めましょう。

期間中(2008年9月1日～30日)
組合員 3,800円→**1,900円**
一般 4,000円→**2,000円**

この機会に
是非、
鍼灸を試して
みませんか!!

病気を治すには、からだ全体のバランスを整えましょう——

きっかけは婦人科系の症状…

「このもこっとした影が気になるなあ」と、卵巣のエコーの画面を見ながら、婦人科の先生はさかんに手術を勧めます。決心がつかぬままに短い時は1ヶ月、おおむね3ヶ月に1度経過観察を続ける中、「病んでいるのはそこだけではないはず。まずは体の基礎を立て直そう」と、漢方堂に通い始めました。

鍼と灸のシンプルだからこそごまかしのない治療で不調な所が1つずつ改善され、嬉しいことに先日の婦人科の検診では、「落ち着いているよ。これなら次回は1年後でも良い位だ」といわれたのです。

漢方堂にめぐりあえた幸運に感謝です。

葉山コモンズ Kさん(49歳)

漢方堂は年配の方の利用が多い印象ですが、キッズとそのママにとっても、もっと利用したい所です——

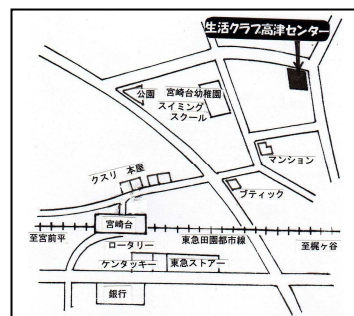
妊娠、授乳中の薬を飲みたくない時期のつらい症状に!

9歳、6歳、3歳の元気な男の子の母です。長男の出産後から体調を崩し、肩こり・頭痛・めまい・倦怠感と激しい腰痛でまるで泥の中を泳いでいるようなつらい毎日。病院で何度検査しても異常は認められません。そんな時、鍼灸が良いのではと聞き、生活クラブの鍼灸院のことを思い出しました。鍼灸についての知識がなく、ちょっと不安でしたが、生活クラブの運営なら間違いはないだろうと、思い切って電話予約しました。

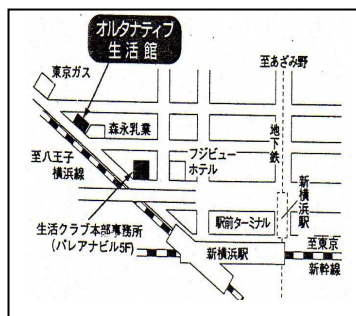
治療を受けて、「特に激しい痛みに対して即効性があること」「妊娠、授乳中の薬を飲みたくない時期のつらい症状緩和」などに、漢方堂に通ってよかったと実感しました。

みどりコモンズ Y.Tさん(39歳)

——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——



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



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

◆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 —要予約—