

子育て学習会 気持ちが楽になる、子育てが上手になる

——9月のテーマ(9月1日 火曜日)

「ママ友だちとのつきあい方」

PTA や子ども会の役員、親同士のお付き合いも増えていきます。
“自分とは考えの異なる他人”と気分よくつきあうためのスキルを学びませんか。

——10月のテーマ(10月6日 火曜日)

「義父母とのつきあい方」

コツがわかると義理の関係の人たちとも上手にお付き合いできるようになります。
問題が起きるたびにグチをこぼす人生と上手に対応する人生と、どちらを送りたいですか？

——11月のテーマ(11月10日 火曜日)

「子どもたちが自分からやる気を出して学ぶ学校とは—学びの共同体実験校見学報告—」

学校の主役は子どもたちです。それを子どもたちが実践できる学校では不登校なども激減します。
子どもの学びが保障される学校について、一緒に考えてみませんか？

〈参加費〉1回500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 先生 (特定非営利活動法人あいあい会代表・日本カウンセリング学会会員)
* 学習会のあと個別相談を受付ます(12:30~13:30)1回30分/2000円《要予約》

~リラクゼーションルームご案内~ ☎ 045-471-1733(要予約)

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	アロマボディ トリートメント	第2月曜日 14時~17時 第4木曜日 10時~13時(及川)	オイルトリート 70分 60分 5500円 70分 30分 3000円 ボディワーク ヘッド&ショルダー 30分 2500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	水曜日 10時~13時 第1水曜日 10~17時 木曜日 10時~17時 第4木曜日 14~17時 (中川)	30分 3150円 60分 6300円 ヘッドは 5分 500円	イトオテルミー	第2・4水曜日・土曜日 14時~17時(岡崎)	45分 3500円
三井式 温熱療法	火曜日 10時~13時 (川本)	50分 5000円		第3土曜日 10時~17時(諏訪部)	
オーラ ヒーリング	第1・2・3・5月曜日 10時~13時(長澤)	45分 3000円 60分 4000円	サウンド ヒーリング	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

~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 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 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

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。



オルタ健康ステーションだより

2009.8.24 No.26

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 〒045-471-1733 発行日 2009.8.24

生活の中で
活かします!

家族のための東洋健康術(学習会と個別相談)

●個別相談 (第4水曜日 12:00~13:30)

体の健康「疲れやすい・冷え・肩こり」、心の健康「めそめそ・うつうつ・夜眠れない」など、どんなことでもお気軽にどうぞ!

漢方的見方から一緒に考えましょう!

時間:12:00~13:30(あんあん塾終了後) 1回30分/2000円《要予約》

●あんあん塾 (第4水曜日 10:30~12:00)

参加費1回500円

東洋の知恵には何千年もの観察から生まれてきた「自然観」が脈づいています。それが今、科学の力で実証されています。

私たちは自然の中に活かされているということを知り、自然の状態からあまりにも反することをしていると健康を損なうことを学び、家庭でできるケアの方法を学びましょう。

——9月のテーマ(9月30日水曜日)

「食医同源」—食物は命を育む大切なものです

毎日食べている食材にも、実は漢方的な深〜い意味があります。

——10月のテーマ(10月28日水曜日)

「命とは」—漢方で考える命

生命は気の流れで構成されています。生には神・魂・魄などがあります。

——11月のテーマ(11月25日水曜日)

「生命力とは」—先天の精!後天の精!

自分の生命力を最大限に発揮する方法。

〈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) 必ずご予約下さい

〈講師〉于 爾康(うじこう)先生 山西中医药大学医学部卒業。東京大学医学部研究科リハビリ医学博士。日本中医学院の非常勤講師。あんず薬局の漢方アドバイザー。他、漢方講座講師。



【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

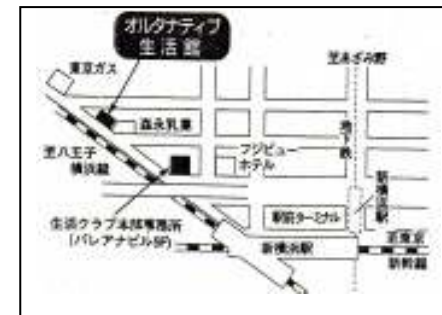
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

☎ 045-471-1733

Fax045-472-0109

<http://www.geocities.jp/orufakenkou/>

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。

《健康に関するご相談を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

〈お問い合わせ・ご予約〉
 オルタ漢方堂 045-473-6388
 高津漢方堂 044-852-0195

初めての人も安心——

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！

この機会に
 是非、
 鍼灸を試して
 みませんか!!

9月限定
 キャンペーン!
 2009

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!!

期間中 (2009年9月1日～30日)
 ●組合員 3,800円 → **1,900円**
 ●一般 4,000円 → **2,000円**

更年期も乗り越えて70歳まで現役で!!
 7年前、職場が変わりストレスが大きかったとき、むち打ち症のように首が痛くなり、漢方堂に通うようになりました。普段から肩が凝りやすく、風邪もひきやすかったので、定期的に治療を続けた方がいいと先生に言われ、以来2週に1回、7年間通い続けています。おかげで、疲労回復、体質改善にもなり、ここ何年も風邪もひかず、周りの人から丈夫になったと言われます。
 引越して首や腰が痛くなったときと体調がひどく崩れたときには週2日通い、大事に至らずにすみました。鍼灸治療を続けているおかげで更年期障害もなく、元気に仕事を続けています。
 (E. Kさん 調理師 60歳)

- こんな方も漢方堂に通われています
- ・自律神経の乱れ
 - ・冷え
 - ・更年期障害
 - ・ストレス
 - ・慢性疲労
 - ・健康管理

10月開講 全3回 バッチフラワー講座

講師：河野真理子 先生
 4月～6月に学んだバッチフラワーレメディの基礎に続き、物語の登場人物や受講者自身のテーマを題材にレメディを選ぶ実践講座です。
 レメディの名前や効果について知識を深めながら、より適切なレメディを選ぶためのポイントについて学びます。

バッチフラワー・レメディは38種類の花や草木のエネルギーを転写した液体(レメディ)を飲むことにより、心と体のバランスをとります。

- 日時：10月～12月(第3土曜日)
 10月17日・11月21日・12月19日
 13:00～15:00
- 講座料：6,000円 (全3回分)
- 材料費：1,500円(初回に集めます)
- 持ち物：4月～6月で使用したテキストとスポイトボトル。(昨年受講した方は昨年のテキストをお持ちください。)

〈河野真理子先生〉
 バッチ財団登録プラクティショナー。各所で講座、カウンセリングを行っている。

【お申し込み】
 オルタ健康ステーション
 TEL045-471-1733
 【締め切り】
 2009年9月30日(水)



———鍼灸治療院は「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 —要予約—

