

健康機器測日 [日程] 12月20日(木)、12月22日(土)  
 ☎045-471-1733 [時間] 11:00~16:00  
 (要予約) [場所] オルタナティブ生活館2階 オルタ健康ステーション・健康ひろば

## 鍼灸治療院

要予約

オルタ漢方堂  
 オルタ健康ステーション内  
 045-473-6388

◆診療日 月～土曜日  
 火・木・金・土 9:30～12:30 13:30～17:00  
 月・水 10:30～13:00 14:00～18:00

高津漢方堂  
 宮崎台駅下車 高津センター内  
 044-852-0195

◆診療日 月・火・水・金・土  
 9:30～12:30 13:30～17:00  
 ◇毎月第3木曜日 お灸講座開催! 要予約

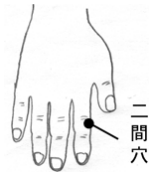
◆ 初診料 1,000円 (エッコロ共済加入者は無料です)  
 ◆ 診療費 組合員大人3800円 小人2800円  
 一般 大人4000円 小人3000円  
 \*お得な回数券、ポイントカードサービスもあります!

## 治療百話

## その4 ～ ものもらい

ものもらい、正式名を麦粒腫(ばくりゅうしゅ)といいます。黄色ブドウ球菌などの細菌がまつ毛の根本の分泌腺に入り込んで化膿・炎症を起こしたものです。まぶたが赤く腫れて、痛みとかゆみがあります。まぶたをこすったり、髪の毛が眼にかからないように気を付けます。昔からの言い伝えでは・・・窓から受け取ったおむすびを食べると治るとか・・・「つげの櫛の背を畳のへりでこすり、摩擦で熱くなった櫛を目にあてるとよくなる」・・・などといわれていますが、これはマユツバものですね。また、東南アジアのある国の民間療法には「ゴキブリの腹をつぶし、白い脂状のものを患部に塗る」・・・なんてのもあるようですが、試してみる勇氣は私にはありません。

さて、お灸ではどうするかと言うと簡単です。右眼なら右手、左眼なら左手の「二間(じかん)」というツボにお灸を7壮(=7回連続)ですえるだけです。ただし、このお灸は小さなもの(米粒の半分大)でなければなりません。ちょっと難しいかもしれませんが、がんばってやってみましょう。



【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

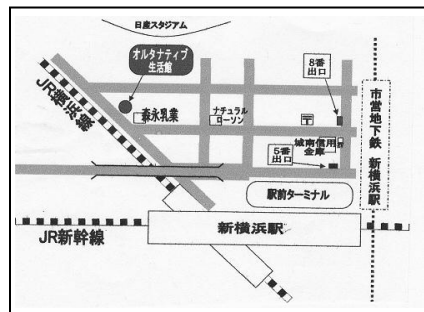
港北区新横浜 2-8-4 オルタナティブ生活館2階

Tel 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経営する(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けております。お気軽にご相談ください。》



# オルタ健康ステーションだより

2012.11.5

No.45

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 ☎045-471-1733 発行日 2012.11.5

## オルタ館フェスタ オルタ健康ステーション企画イベント

### 講演会「健幸生活」～味噌力・地域力～

講師: 藤本裕子 先生



子育て支援活動のパイオニア、藤本裕子さんの講演会です。食の力、地域の力を語ります。パワフルに活動する藤本さんのお話を聞いて元気と勇気を分けてもらいましょう。また、妊娠するもっと前から体のことを考えようと、日本の伝統食「味噌」に行き着いたお嬢さんの藤本智子さん(ミソガール)も登場。日本の伝統発酵食は凄かった!!  
 自分の体、娘の体、孫の体・・・次世代に引き継ぐ健康な体について一緒に考えていきませんか?

若い方、年ごろの娘さんをお持ちのお母さん必見です!



ミソガール

ゲシェンクとはドイツ語で贈り物。未来の自分と赤ちゃんにキレイな体をプレゼントしようという「ゲシェンクプロジェクト」を推進中。

- ◆ 日時: 11月17日(土) 10:30~12:30
- ◆ 場所: オルタナティブ生活館 B1 スペース・オルタ
- ◆ 費用: 1,200円(当日)、1,000円(電話予約) ※定員先着70名
- ◆ 講師プロフィール: (株)トランタンネットワーク新聞代表、お母さん大学学長。20年以上にわたり、子育て、街づくりなどの支援活動を精力的に展開中。

## 恒例 健康チェックフェア

要予約

年に一度のチェックをしましょう! ご家族、お友達も一緒に!!

11月12日(月)、17日(土)  
 11:00~16:00  
 健康ひろば

- 血流計
  - 体成分分析器
  - 自律神経測定器
  - 骨密度計
- 4つセットで  
**1,200円**  
 (各500円です)

## リラクゼーションルーム割引ウィーク

- 12日 10:00~13:00 オーラヒーリング
- 13日 10:00~13:00 三井温熱療法
- 14日 14:00~17:00 イトホテルミー
- 15日 14:00~17:00 イトホテルミー
- 17日 14:00~17:00 リフレクソロジー&セイフ(整膚)



オルタ館フェスタ期間中、初めての方2割引き!

施術詳細は裏面をご覧ください

※アロマケアエステと、アロマボディトリートメントは対象外とさせていただきます。

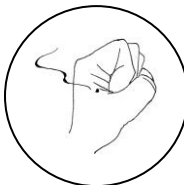
## お灸講座 家庭でできる養生灸 (経絡体操から簡単なお灸の実践まで)

初心者大歓迎!

[日時] 11月15日(木) 11:00~12:00

[参加費] 300円

[場所] 健康ひろば <予約制>



※各イベントに関する予約・お問い合わせはオルタ健康ステーション (045-471-1733) まで

# 相談室

予約・お問い合わせは：  
045-471-1733

## 子育て相談

～ 親子で遊ぼう！ ～

日時 ; 毎月 第2木曜日  
10:30～12:00

場所 ; オルタ館6F 和室

参加費 ; 親子で300円 (保険料込)

参加方法 ; 直接和室において下さい。

持ち物 ; 水筒



和室でのびのび遊びましょう！  
ベテラン保育士に日頃の悩みを相談したり、  
ママ同士の情報交換で  
心を軽くしてみませんか？

11月8日(木)

リズムで遊ぼう！

12月13日(木)

クリスマスツリーをつくろう！

保育士 ; 田中智子 (元 W.Co すくすく)



## 漢方相談

要予約

毎月第4水曜日 13:00～13:30  
于爾康先生 対面相談 2,000円 / 30分

## こころの相談

要予約

毎月第3水曜日 14:00～17:00  
渡辺昭彦先生 対面相談 3,000円 / 45分

## アトピー相談

毎月第1・3木曜日 10:00～13:00  
アトピーネット 電話相談のみ; 無料

### アトピーネット講演会のお知らせ

「じんましんとアトピー性皮膚炎」  
～ ミトコンドリア博士 西原克成先生講演会

◆ 日時 ; 11月17日(土) 14:00～15:30

◆ 場所 ; 神奈川県民センターホール  
(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2)

◆ 入場料 ; 2,000円

◆ 講師略歴 ; 東京大学講師(医学部)を経て  
日本免疫病治療研究会会長、医学博士。「病気知らずの子育て」「アトピーが治った!」「免疫力を高める生活」他著書多数

◆ 申込み ; 045-413-5022(FAX)

◆ 問合せ ; 090-4810-1075(杉山まで)

詳細は、<http://homepage2.nifty.com/scan/>

## 図書コーナー

健康・医療に関する本が 1,000 冊以上。  
貸出もしています。知識を深めたり、ちょっと  
違った見方、考え方に触れてみませんか？

### 新着図書

マ・キャリアオイル・バイブル

好きになる免疫学

冷蔵庫で食品を腐らす日本人

もっと使える乾物の本

のんではいけない薬

釣り上げては

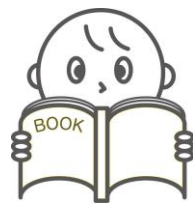
遺体～震災、津波の果てに

図解 原発のウソ

1分間ですべての悩みを開放する!

ブタのいどころ

家のない少女たち



# リラクゼーションルーム

要予約

TEL 045-471-1733



このマークがついたメニューは、お子様と一緒に施術ルームに入ることができます。事前に必ずご相談ください。

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマ ケアエステ (フェイシャル)	東洋医学をベースにアロマの香りにつつまれて、自然な植物オイルを使い、顔、首、肩をやさしくトリートメントします。	第3水曜日 第4月曜日 13時～17時 (増田)	30分 3150円
アロマ ケアエステ (上半身、フェイ シャル、ヘッド)	《ヘッドトリートメント》 頭蓋骨と髪との間の薄い皮にある筋肉の凝りをほぐすと ってもスッキリします。	第2・4・木曜日 14～17時 毎週金曜日・第5水曜日 10～17時 (中川)	30分3150円 60分6300円 ヘッド 10分 525円
アロマボディ トリートメント	20種以上の高品質な精油から貴方のための香りを探し ホホバ油でマッサージオイルを作ります。時間をかけて全 身を緩めその日の心地よさを見つけながら手技をします。  《ボディワーク;スリーピングアプローチ》着衣のまま全 身に触れていくオイルを使用しないワークです。	第3土曜日 10時～13時 (及川)  《ボディワーク》オイル不使用 30分 2000円	《オイルトリートメント》 フルボディ 60分 5500円 フット 30分 3000円
子連れOK! 三井式 温熱療法	遠赤外線の効果で体を芯から温めて凝りをほぐし、リンパ の流れや血行を良くし、老廃物を流します。自律神経を正 常に戻し、細胞を活性化させ、免疫力を高めます。	火曜日 10時～13時 (川本)	50分 5000円
子連れOK! イトオテルミー	薬効のある植物から作られた線香状の熱源に着火し、長さ 10㍍の器具に装着して全身を撫でるように施術します。 熱源から発せられる赤外線や煙、香りの効果により心地よ さと共に血液やリンパ液の流れを整え心身を正常な状態 に近づけます。	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時 (岡崎)	45分 4000円
レイキ ヒーリング	海外では、すでに医療現場でも用いられ、健康保険で受け られるほどポピュラーなヒーリングです。「宇宙からの愛 のエネルギー」といわれるレイキエネルギーを流しながら 体を押ししたり、さすったりして波動を整えていきます。	第2・3月曜日 第1・4・5土曜日 10時～13時 (長澤)	45分3000円 60分4000円
オーラ ヒーリング	着衣のまま全身をマッサージしながら、オーラの流れを整 え、エネルギーを満ちます。深いリラクゼーションと共 に、体と心が癒されていきます。	毎週火曜日 14時～17時 (岩崎)	スタンダード半身 40分 3000円 クイック全身 60分 4000円 ロング全身 80分 6000円 120分 8000円
子連れOK! リフレ & セイフ	セイフ(整膚)とは、皮膚を引き上げることにより経絡や ツボを刺激し皮膚を通して内臓や各器官の機能を促進。 肩・腰・頭痛・眼精疲労など赤ちゃん、妊婦さん、高齢 の方にも受けていただける手技です。それに加えてオイル を使ったトリートメントで血液やリンパの流れを整えるリフ レ。どちらでもお好みに応じた施術をします。	第1水曜日 14時～17時 (長尾)	60分 5250円
オステオパシー (アメリカ式 身体バランス法)	オステオパシーは140年程前にアメリカの医師によって始 められました。オステオパシーは人体をユニットと考えてい ます。人体の構成要素(筋肉、靭帯、骨、内臓、血管等) の機能を回復させて人体の自然治癒力を高めます。施術は すべて人の手で行います。(着衣の上から手技しますので 薄手Tシャツ、パンツをご持参下さい)	第1月曜日 第3土曜日 14時～17時 (小林) *但し 11/17 はオルタ館フェ スタのためお休みとなります。	60分 5000円
子連れOK! New! 芳香経絡整体	東洋医学の理論とアロマの香りにつつまれながら、経絡へア プローチいたします。手技による触圧刺激が皮膚と筋肉を 通じて症状に影響を与え、気血水の循環を促し、心と身体 を整えます。自然治癒力を高め未病を防ぎ、健康のお手伝 いをいたします。		

# 学習会

〈毎月第4水曜日 10:30～12:30〉  
〈参加費〉1回 ¥1,000【カラー資料込】

〈講師〉于 爾康(うじこう) 先生  
: 中医師、あんず薬局の漢方アドバイザー

要予約

お申し込み;  
TEL 045-471-1733

## あんあん塾

家族のための東洋健康術。東洋の知恵を学びます。漢方的なものの見方、季節に応じた養生のしかたなどを丁寧に解説します。誰でもご参加いただけます。

—11月のテーマ  
目の養生法

11月28日(水) 毎日、酷使される目を疲れから解放し、眼精疲労、視力低下、  
白内障を予防する養生法を学びましょう。目には五臓六腑すべてから気血が入り、  
目を滋養しています。そのため五臓六腑の不具合が目の障害につながります。

—12月のテーマ  
耳と鼻の養生法

12月26日(水) 聴力低下、難聴、副鼻腔炎などの予防のための養生法を学びま  
す。耳は腎と肝に、鼻は肺に関係しています。



# 芳香経絡整体

New!

身体の凝りや痛み、むくみ、夜ぐっすり眠れない、何となく疲れる、やる気がないなど、日頃、  
ストレスやお疲れをため込んでいませんか？

病気とは…心身の異常な凝り、歪みによっておこります。

手技とアロマの香りによって、心身のバランスを整え、老廃物の排泄を促し、本来持ち合わせている自然治癒力をUPさせ…「未病を防ぐ」お手伝いをいたします。  
(施術者:小林)