

クローズアップ

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

アロマケアエステ

“健康と美容”
顔は脳が直接支配するところです。

顔面には12本の脳神経の9本が現れていて、第5(三叉神経)と第7(顔面神経)は顔の表情筋と関係しています。体調が悪いと表情筋も硬直し、皮膚にコリとなってあらわれます。皮膚は全身を投影していて、内臓器官に刺激が送られます。精油と植物オイルを用いてハンドトリートメントすることにより、脳の第1(嗅神経)を通して香りはダイレクトに届き、血液とリンパを介して顔面・胸鎖乳突筋・僧帽筋の状態も改善されます。顔と首をトリートメントして変化を感じてみませんか。ツボと経絡も使います。

※施術日、施術者などの詳細は下記をご覧ください。

子連れOK! ← 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っただけです。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、ヘッド、フェイシャル)	《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とてもスッキリします。	第2・4木曜日 14～17時 毎週金曜日 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
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
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10cm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、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、エネルギーを満たします。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
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、ご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月曜日 10時～17時 第3土曜日 14時～17時 (小林)	60分/ 5000円 30分/ 3000円
芳香経絡整体	東洋医学の理論とアロマの香りに包まれながら、経絡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止、健康のお手伝いをいたします。		

子連れOK!

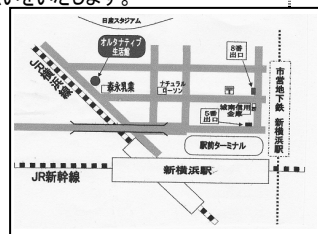
子連れOK!

子連れOK!

子連れOK!

【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 林タナティブ 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。

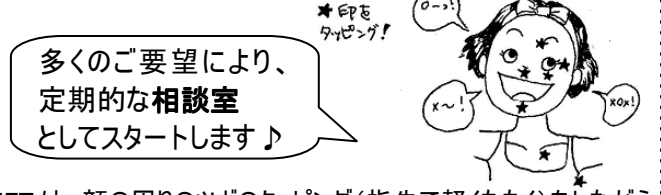
《健康に関するご相談を随時受付けております。お気軽にご相談ください。》

ココロからだの健康づくり
オルタ健康ステーションだより
2013.2.18 No.47

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 2013.2.18

2013年度 相談室ご案内

EFT
Emotional Freedom Technique
(感情解放テクニック)



多くのご要望により、定期的な相談室としてスタートします♪

東洋の思想と西洋の心理療法が融合して生まれたEFTは、顔の周りのツボのタッピング(指先で軽くたたく)をしながら言葉を発することで、心のストレスやそれに伴う身体的症状を軽減(または解消)していく方法です。人間関係の悩み、トラウマ、罪悪感、離別(喪失)の悲しみ、身体の痛みなど、様々な場面で効果をあげています。

4月からスタート

- ◆ 日時 ; 毎月第4月曜日 11:00～15:00
- ◆ 場所 ; オルタナティブ生活館 2F 相談室
- ◆ 費用 ; 4,000円 / 50分 (1人) ※個人相談の形式でおこないます。
- ◆ 講師 ; 舞原さなえ 先生 (アメリカでヨガ講師トレーニング、心と体の健康を専門とした心理博士を終了し、現在はヨガと気功を指導。セラピスト。)

4月22日(月)

子育て相談

親子で遊ぼう!

- ◆ 毎月 第2木曜日
- ◆ 10:00～12:00
- ◆ オルタ館6F 和室
- ◆ 親子で300円(保険料込)
- ◆ 直接和室においで下さい。
- ◆ 水筒をご持参ください。
- ◆ 保育士; 田中智子先生(元W.Coすくすく)

3月14日(木)

紙コップでおもちゃを作ろう!

4月11日(木)

作って遊ぼう、チューリップ!



漢方相談 3月27日(水)
4月24日(水)

アトピー相談 3月7,21日(木)
4月4,18日(木)

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

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

あんあん塾

- ◆ 日時 ; 毎月第4水曜日 10:30～12:30
- ◆ 費用 ; 1回 1,000円 【カラー資料込】
- ◆ 講師 ; 于爾康(うじこう)先生; 中醫師、あんず薬局の漢方

—3月のテーマ 3月27日(水)
鼻の養生法

鼻は天の気が入るところ、呼吸の中心です。風邪や花粉症になると、くしゃみ鼻水鼻づまりなどになります。鼻のつらい症状は、肺を守るためのもの。これらの症状を改善する養生法がわかる講座です。

—4月のテーマ 4月24日(水)
頭部の養生法

疲れたり体調が悪くなると頭が重くなったり頭痛になります。鎮痛剤を飲んで一時しのぎをしていますが、なぜ頭痛が起きるのか、またその改善法がわかります。

《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



生活クラブ

鍼灸治療院 漢方堂

～鍼灸治療の正しい通い方～



漢方堂スタッフによる お灸講座

オルタ漢方堂
《毎月第1木曜日》
3月7日, 4月4日
11:00～12:00

高津漢方堂
《毎月第3木曜日》
3月21日, 4月18日
10:00～11:00

[教材費] 300円
[申込み] 各漢方堂
※日時変更になる場合がありますので、お問い合わせください。

初心者にも出来るお灸を
教えます。疲労回復、日頃の
健康保持、美容にも。



ご利用案内

(高津・オルタ共通)

- ◆初診料 1,000円 (エッコロ共済加入者は無料)
- ◆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
- * お得な回数券もあります (3回券、6回券)
- * ポイントカードサービスあります
- ◆ 診療時間 下記参照
- ◆ 治療時間 30分

高津漢方堂

☎044-852-0195

- ・月曜日 … 吉村圭子先生
 - ・火曜日 … 鹿田玄風先生
 - ・水曜日 … 今田紫笹先生
 - ・金・土曜日 … 村尾徹玄先生
- 【診療時間】 9:30～17:00
〈木曜・日曜・祭日休診〉

田園都市線宮崎台駅下車 徒歩7分
かわさき生活クラブ高津センター内
※専用駐車場あります。



オルタ漢方堂

☎045-473-6388

- ・月・木曜日 … 今田紫笹先生
 - ・火・金曜日 … 吉村圭子先生
 - ・水・土曜日 … 鹿田玄風先生
- 【診療時間】 月・水 10:30～18:00
火・木・金・土 9:30～17:00
〈日曜・祭日休診〉
新横浜駅下車 徒歩7分
オルタナティブ生活館2階
※地図は裏をご覧ください。



虚弱体質で1日立っていることもままならない日も多く悩んでいましたが、今は丈夫な体になってとても楽になりました。私の体調に気遣いなから先生が施術してくださっているので安心して治療を受けています。(T様 通院歴20年)

鍼灸治療というのは多く鍼をうったり長時間おこなったりしても必ずしもよい結果を得られるとはかぎりません。逆効果の可能性もあるので、一鍼ごとに脈の反応を確認しながら施術します。患者さんの体調、そのときの状況に合わせた治療を施します。



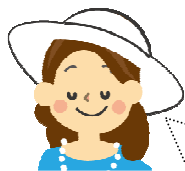
腰痛で通院しはじめました。仕事が忙しいときには治療を受けられない時期もありましたが、不調になり通院を再開しました。いまでは週に1度通うようにして健康管理のつもりで続け快調を維持しています。(T様 通院歴15年)

東洋医学では「未病治す」という考え方なので、病気になってからではなく普段から体のお手入れをして平衡感覚を保つことが大事です。そういったことに注意して体のメンテナンスを欠かさないためにも定期的な施術が必要といえるでしょう。



長年腰痛を患って痛みが強くなり初めて鍼灸に挑戦しました。整体院ではレントゲンで患部を指し示されただけでしたが、こちらの治療で「ここですよ」と触診していただき具体的に歪んだ箇所が実感できました。優しく親切に話を聞いてくださって、心も体も温かくなり、治療中も心地よかったのでしばらく通ってみたいと思います。(N様 通院歴1回)

自分自身の身体を正しく把握していない方が多いです。まずは、体と仲良くして心の体のバランスをとることか



幼少時から足腰とともに腸も弱い体質で、結婚して子育て中も頻りに横にならないと次の作業にうつることができない状態でした。通院して何年か経って段々と楽になってきて、いまでは旧友に「元気になったね」と言われるようにまで健康を実感する毎日を送っています。(H様 通院歴15年)

特定の辛い症状でなくても根気強く治療を続けることによって基礎体力が上がって、昔よりも健康な体を手に入れられる良い例です。



コンピュータ関係の職場で体が冷え切っていましたが気づきませんでした。冷えをきちんと自覚して早めの治療を心がけています。低体温も回復しつつあり元気になってきています。生理痛のときに治療したその夜には楽になるので助かっています。(S様 通院歴3年)

辛いときほど運動しなくなるのと同様、体は不調なときほど循環が詰まった状態になります。鍼灸には、悪循環で停滞している流れを変えて良い方向へ後押しする力があります。



身体とじっくり対話するのが漢方医学

～自然に即した養生法！～

暦では2月4日の立春から「春」です。漢方医学では、自然に即して四季それぞれの健康・養生法が明記されています。冬の間に隠れていた陽気が芽吹きだし、総てが活動的になってくる春は、人体も陽気が多くなる時期です。陽気が少ない冬は日が昇ってから起きればよかったです。春は日と共に起きて日の入りと共に寝るのが良いとされています。楽で動きやすい服装で活発に動き回り、気が滞らないようにします。また、精神的にも、志を大きく懐き、何事にも積極的に前向きに向かって行きましょう。

こうした生活が春に適応した養生法であり、このことにより次にやってくる夏には上手に気を発散できるようになるのです。季節に応じて、自然に逆らわない生活が大切です。

ただ、暑くもなく寒くもなく過ごし易いイメージの「春」ですが、実際には気温・湿度の変化が激しく、もっとも体調を崩し易い季節です。エアコンやファッション、仕事等で自然とはどうしても遠ざかった生活になりがちな昨今、その反面、“自然”を意識した生活様式が求められています。鍼灸治療で身体の内側をも調整し、自然の“気”を取り戻しましょう！

健康機器測日



- [日程] 3月 6(水), 11(月), 25(月), 30(土)
4月 8(月), 17(水), 20(土), 22(月), 27(土)
- [時間] 10:30～16:30
- [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

- ・血流計
 - ・体成分分析器
 - ・自律神経測定器
 - ・骨密度計
- 各 500円

[申込み]
045-471-1733
(オルタ健康ステーション)