



カルタ健康ステーションだより No.8

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. 8. 21

2006年度 薬膳講座 10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13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(11月～1月) 薬膳の考え方、アレルギー体質の薬膳など
- ・二学期(3月～5月) 五臓六腑の生理と病気、体質診断のやり方など
- ・三学期(7月～9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＞ 2007年3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12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（11月～1月） 老化防止と長寿の薬膳、食事療法の薬膳等
- ・二学期（3月～5月） 薬膳粥、婦人科の薬膳、健康食品等
- ・三学期（7月～9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) 2006/09/30 締め切り

TEL 045-471-1733 FAX 045-472-0109

住所〒

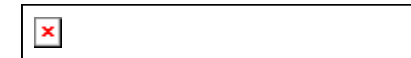
氏名: _____ TEL: _____ FAX: _____

生活クラブのコモンズ名又はデポー名(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)



●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4金曜日)

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35000円 一般38000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10月～2007年9月 (但し、3月と8月は休講)

・応用コース 毎月第4金曜日 年間10回2006年10月～2007年9月

10:00～12:30	調理実習) (但し、 3月と8月は休講)
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＞ 青木祐子先生 (W.Co 料理教室ボナペティ講師、国際薬膳師)

～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)
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。	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。	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
食事と食生活相談 栄養士	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)
健康づくり相談 薬剤師	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2木曜日 14:00～17:00	無料 (対面・電話とも)

オルタ健康講座 2006年10月スタート 受講生募集

食べる健康術

講師：駒木みどり 先生

食や生活習慣を見直しながら「食べて健康を保とう」。毎回、試食も楽しみです！

第2火曜日 10:30~12:30		受講料(全5回) ¥13,000
2006年10/10	① 日本の伝統食 ——食は文化なり	
11/14	② 季節の恵み、地の恵みを食す ——旬のもの、その地で採れたものを食べよう	
12/12	③ バランスの良い食事 ——それぞれに合った食さがし	
2007年2/13	④ 生活習慣を見直そう ——メタボリックシンドローム予備軍の方々、健康ダイエットを考えよう	
3/13	⑤ ちょっと具合の悪いときに食べるもの ——風邪、おなかの具合の悪いときなど	

駒木 みどり 先生 (栄養士)

健康づくりワークショップ“ばーとなー”の一員として針灸治療院「元気アシスト」の運営と共に健康アドバイス等を行っている。2006年4月~9月の「からだに効く食べ方術」の講師も担当。

【お申し込み】045-471-1733 【締め切り】2006年9月30日(土)

~リラクゼーションルームのご案内~ 045-471-1733

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマ トリートメント (フェイシャル)	東洋医学をベースにアロマの香りをかきながら、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首の重要なツボを押し、やさしくトリートメントします。顔は全身の状態を表し、悪いところは凝り、くすみ、かゆみなどの症状として出ます。トリートメントは筋肉を緩め、健康的な明るい皮膚を作ります	第1・3金曜日 第3水曜日 第4月曜日 13時~ 16時(施術終了)	30分につき 3,150円
せいふ 整膚アロマ (全身)	整膚は東洋医学の経絡に沿ってツボを中心に気の流れを整えていき、自然治癒力を高めます。内臓の失調は皮膚に凝りとして表れますので、凝りを解消することは健康への第一歩です	第3月曜日 10時半~ 16時(施術終了)	30分につき 3,150円
イトオテルミー (全身)	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れが促進され、自然治癒力を高めます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩解、胃腸の動きの活性化などの効果を発揮します。施術後の心地よい温もりと体の軽さを、ぜひ体験してください。	第3土曜日 10時~ 17時(施術終了)	45分 3,500円
三井式温熱療法 (全身)	遠赤外線の効果で体を芯から温めてコリをほぐし、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。癌、婦人病、不眠、低体温、肩こり、腰痛、五十肩、膝痛、慢性疲労、膀胱炎。	毎週火曜日 10時~ 13時(施術終了)	50分 5,000円
東洋整体養生術 (全身)	人間の生理現象を利用した蘇生術です。マッサージや指圧と似ていますが根本的に違います。西洋医学の解剖学と生理学を軸に東洋医学4000年の体験医学を取り入れ、骨格、筋肉、神経、血行、栄養を調整し、5つの要素を正常に機能させることで健康を保ちます。	第1・2・4水曜日 10時~ 13時(施術終了)	50分 5,000円

健康散策

~今日のホリスティック医学・統合医療事情~

日本では、明治維新以来医療の西欧化政策が進められてきたため、今日では、医師も国民も西洋医学以外の医学は、ほとんど知らない状況にあります。医学教育においても、1~2年前までは西洋医学だけしか教えない方針が、採られ続けてきました。しかし、最近になって、難病治療に対する西洋医学の限界や副作用問題などが、明らかになってきました。また、生活習慣病が一向に減らないため、従来の治療法への疑問がはじめてきました。このような様々な要因が重なって、日本でも漢方やハーブなどの西洋医学以外の医療への関心や評価が高まり、「ホリスティック医療」「統合医療」への動きがようやく本格化してきました。

アメリカでは10年以上も前に、すでに国民の三分の一が近代西洋医学以外の代替医療を使っているとの報告がありました。1996年にはホワイトハウスに代替医療大統領委員会が設置され、99年には国立代替医療センターが設立されています。ヨーロッパでは伝統的にホメオパシーやハーブなど近代西洋医学に含まれない医療法が活用されてきました。

「ホリスティック医学」とは、近代西洋医学のように臓器など人間の部分を医療の対象にするのではなく、人間丸ごとを対象とする医学のことで、これまでの西洋医学の反省に立った新たな考え方で、ホリスティック医学を目指す医療の中に「代替(オルタナティブ)医療」「補完医療」「補完代替医療」などがあります。また、近代西洋医学一辺倒の考えから脱却して、その患者さんに適したあらゆる医療の可能性を取り入れようという「統合医療」もここ1~2年で大きな流れになってきました。これらは、それぞれ視点の違いはありますが、近代西洋医学一辺倒への反省と自然治癒力を重視している点で多くの共通項があります。それは、日本の医療の新しいページを開くものといえるでしょう。

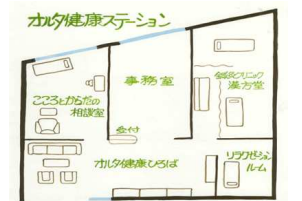
私たちの「オルタ健康ステーション」は、「統合医療」のユーザーズ・ステーションをめざして運営をしています。現代は健康-半健康、半病人-病人の間に明確な線を引くことが難しく、医療のボーダーレスの時代にあるといえます。また、多くの病気は、これまでの「生活のゆがみ・生活習慣」や「生活環境」から発生するものであることが明らかになりつつあります。そうした点で、私たちは実践的にホリスティック医学、統合医療を発展させていきたいと考えています。

岸田 仁/生活クラブ常務理事、オルタ健康ステーション担当、(株)ウエルライフ代表取締役

オルタ健康ステーションのホームページを開設しました!

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

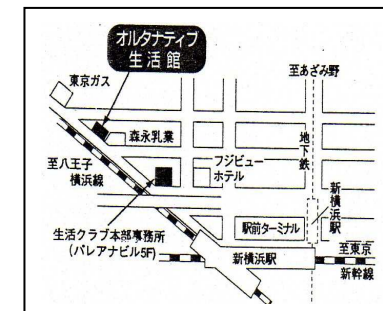
ホームページからお問合せ等もできます
mailto:orutakenkoustation@ybb.ne.jp



【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
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運営する(株)ウエルライフに運営を委託しています。