

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

カイロプラクティック教室のご案内

★無料説明会
 日時 9月3日(金)・4日(土)
 ①9:30~ ②13:30~ ③18:30~
 会場 新潟ユニゾンプラザ 和室1
 内容 カイロプラクティックについて知りたい方、整体との違い、肩こりや腰痛の原因が知りたい方、資格を取りたい方など。当日は健康相談・施術体験を無料で行います。
 料金 無料
 ★1日カイロプラクティック教室
 日時 9月5日(日) 9:30~18:30
 会場 新潟テルサ 大会議室
 内容 技術+運動で自分や家庭の健康を守る予防と対策を学びませんか? 体のあらゆる痛み、症状などの原因が骨盤のズレからきていることを学び、体全体のゆがみを調整できる技術を取得できます。
 料金 10,000円(昼食付き)※予約制

お問い合わせ・お申し込み
 クリニカルカイロプラクティック駅南 TEL.384-0573(せいだ)

HCSカウンセリング勉強会

「心と心のキャッチボール」
 ~ドッチボールからキャッチボールへ~
 日時 9月5日(日) 14:00~16:30
 会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)
 料金 500円(初回無料)
 ※お問い合わせは20:00以降をお願いします。

お問い合わせ・お申し込み
 ハートコミュニケーションスペース(HCS)
 TEL.245-1787(佐藤)

スクエアダンス初心者講習会

心がウキウキする軽快な音楽に乗せて踊るフォークダンスの一種です。歩きが基本のダンスなので、年齢を問わずどなたでも楽しめます。楽しく歩いて・踊って運動不足を解消しませんか?
 日時 9月~翌年3月までの第1月曜日、第2・3土曜日
 19:30~20:45
 会場 鳥屋野地区公民館4F 大ホール
 会費 500円(1ヵ月分)
 申込 直接会場までお越しください。
 ※動きやすい服装・運動靴などのかかとの低い靴でご参加ください。
 ※9/6(月)、9/11(土)、9/18(土)は無料体験会を行います。

お問い合わせ
 TEL.283-9826(新潟レッドブーツスクエアズ 岩田)

日本東洋医学会 市民公開講座のお知らせ

日時 9月12日(日) 13:00~14:00(受付開始12:15~)
 会場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2-2-2)
 演題 漢方と医食同源(北大前クリニック院長 本間行彦さん)
 料金 無料
 定員 先着250人(申込不要)
 主催 日本東洋医学会新潟県部会

お問い合わせ
 TEL.247-3811(ラサ内科皮膚科クリニック 諸橋)

新潟まちの駅 9月のイベント

★みんなで歌おう!! 四つ葉のクローバーと仲間達
 日時 9月10日(金) 14:00~16:00
 内容 フォークソング、叙情歌などを歌います。
 指導 有賀重子さんほか3名
 料金 700円(コーヒー付き)
 ※当日参加OKです。
 ★ナツメロから叙情歌まで
 日時 9月9日(木)・30日(木) 13:30~15:30
 内容 リコーダーとピアノ、ギターの演奏で皆さんと一緒に歌います。
 料金 700円(コーヒー付き)
 ※当日参加OKです。
 ★ヘルピックヨガ
 日時 9月8日(水)・22日(水) 10:30~12:00
 内容 ヘルピックヨガで骨盤のゆがみを改善しましょう。
 指導 佐々木暢子さん
 料金 1,000円(初回500円)
 ※当日参加OKです。

お問い合わせ・お申し込み
 新潟まちの駅
 中央区上近江1-5-13 TEL.210-7870

よい食生活をすすめるための料理講習会 ~手軽にスキムミルク・チーズを使って~

日時 9月29日(水) 10:00~13:00
 会場 南地域保健福祉センター3F
 内容 ●食育のお話
 ●調理実習
 (トマトチーズうどん、さわやかヨーグルトサラダほか)
 料金 500円(資料代・調理食材費)
 定員 先着20人(定員になり次第締切)
 主催 新潟市食生活改善推進委員協議会
 鳥屋野グループ

※エプロン、三角巾、筆記用具を持参してください。
 ※氏名、住所、電話番号を明記し、できるだけFAXでお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み
 TEL&FAX 284-3472(小川)

食育・健康づくりフォーラム2010 観覧者募集

人気料理研究家コウケンテツ氏や服部幸應氏らと共に、食卓から広がる「幸せごはん」について考えてみませんか?
 日時 9月23日(木・祝) 13:30~16:00
 会場 朱鷺メッセ2F スノーホール
 内容 ●小学生食育体験学習発表
 ●コウケンテツ氏講演
 ●パネルディスカッション
 定員 先着700人(定員になり次第締切)
 応募 往復はがきに氏名・住所・連絡先・参加人数(最大2人まで)を明記して、下記まで郵送いただくか、ホームページからお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み
 〒950-0914 中央区紫竹山3-3-11
 新潟市食育・健康づくり推進課 TEL.212-8013
 ホームページ
<http://www.city.niigata.jp/info/shokuiku/>

わが家の薬箱



今月の先生

ラサ内科皮膚科クリニック
院長 諸橋先生
(日本東洋医学会漢方専門医)

テーマ

胃腸症状と漢方①

漢方では、胃腸の働きを整えることを極めて重要視します。消化器を通じて吸収され、はじめて効果を発揮するのが漢方薬です。中医学の古典『黄帝内経』には「胃気がなければ死ぬ」とはっきり記載されているほどです。漢方薬は長期間飲み続けないと効果がない、と信じて疑わない方がいまだに大勢いらっしゃいますが、一服飲んで10分も経たないうちに、腹痛が止んだり、嘔気・嘔吐が止んだりする場合も少なくありません。芍薬甘草湯は、こむら返りに即効性があることで有名ですが、実は腹痛にも即効性があります。芍薬、甘草の組み合わせが疼痛に有効性が高いのです。五苓散は赤ん坊のミルク吐きにも使われる薬ですが、私は診察室でもゲゲー吐く人にその場で飲んでもらったりしています。粉末が飲みづらい場合は錠剤を処方しています。胃もたれ、空腹時痛などには香蘇散、安中散、六君子湯。吐き気やゲップで困る場合は半夏瀉心湯、食後の腹部膨満感やグルグルと腸が動く音がするなどといった場合は大建中湯、子どものストレス性の腹痛には小建中湯、冷えによる腹痛には人参湯や当帰四逆加呉茱萸生姜湯などを用いたりします。

西洋薬のH2ブロッカーやPPI、整腸剤にはない細かな視点、オーダーメイド的な視点が漢方薬にはあります。

ラサ内科皮膚科クリニック

診療科目 皮膚科、内科
 診療時間
 月・火・木 9:30~12:30、15:00~18:30
 水 13:00~18:30
 休診日 土・日曜日、祝日、水曜日午前
 ※第2・4土曜日午前は診療します。
 住所 中央区南笹口1-1-30
 アメニティオアシス1F
 電話 247-3811
 駐車場 7台
 HP <http://www.lhasaclinic.com/>



NEW OPEN

人・環境に優しい エコなアイテムがそろう店

エコ&ロハス *じよと*



家庭用コンセントで充電でき、環境にも家計にも優しい電動バイク。試乗もできます

6月26日、エコやロハスに関する商品を取り扱うお店がオープン。コストを抑えた中国トップメーカー・Luyuan社製の電動バイクや九州で採掘される天然鉱石を含む鉱泉水・化粧品、遠赤外線ブレスレットなど、多彩なアイテムがそろっています。気になる方はのぞいてみてください。

中央区紫竹山2-4-41
 ①240-7777
 ②10:00~18:00
 ③日曜日・祝日
 ④3台

65年の歴史を誇る 中華の老舗が新装開店!

中国料理 東華楼



店内は広く、ゆったりとくつろげる空間に。家族や仲間同士でワイワイ中華を楽しみましょう

7月14日、新和ショッピングセンター内の東華楼が同敷地内にリニューアルオープン。これまでの親しみやすさはそのままに、より洗練された中華料理店へと生まれ変わりました。日替わりランチは735円と840円の2種類を用意。メインのほかにラーメン、ライスが付いて大満足の内容です。

中央区新和1-7-17
 ①283-5566
 ②11:00~21:30
 (ラストオーダー21:00)
 ③火曜日(変わる可能性あり)
 ④あり(共用駐車場)