



月刊 サウナ

発行所 日本サウナ協会
東京都中央区銀座6-13-16
東京温泉株式会社内
TEL東京03(541)3021

編集発行人 山田秀男

発行支局 各県協会広報部

印刷所 (株)KIシステム

日本サウナ協会機関紙

利用者からみたサウナ

— サウナおよび街頭における 愛好者の声 —

一般の人はサウナに対してどんなイメージを持っているか。またサウナ愛好者はサウナに対してどんな要望を持っているか——この興味ある調査がこのほど中間報告の形でまとまった。

調査を実施したのは(株)KIシステム(この会報を制作している会社)で、その方法としては、東京、大阪、名古屋のおもなサウナ六店で録音によるインタビュー形式をとっている。取材したテープは延べ十三時間、約百名の声を集めている。

本欄ではそのテープの中から参考となるような意見をいくつかご紹介してみよう。



健康・リラックス・レスト

まず、「なぜサウナに来るか」という質問に対しては、

- 健康によい
- リラックスする
- さっぱりする
- マッサージをしい
- ゆっくり休める
- 美容によい
- 楽しい
- 家が近いから
- 手軽るだから
- などが多い。

また「よいサウナとは」の質問に対しては、

- 清潔さ
- マッサージ技術がよい
- 広くゆったりしている
- マナーがよい
- 低料金
- 設備がよい
- 管理がよい
- などをあげている。

それと注目したのは、二十歳代



の若い男女の意見で、

- サウナへ行く必要を認めない
- 面白くない(スポーツ、ゲームなど付帯設備を多く)
- 料金が高い
- 入りにくい
- 場所(所在地)がわからない
- 健康や美容によいと思わない(スポーツや旅行、美容院のほうがよい)
- といったリクレーション志向が多いことである。

マッサージは三割打者

またサウナ業界に対しては、

- サウナのよさを科学的にPRする(なぜ健康や美容によいのか科学的なデーターを)
- トルコとサウナの違いを理解させる
- とくに女性サウナをふやす
- 健全、リラックスというイメージを定着させる
- などの厳しい意見が多かった。

それと、「よいサウナとはマッサージ技術のよいところ」と極言した愛用者は、「うまい技術者は三割」とい

きつつている。

また一部愛用者は仮眠の問題や娯楽施設、サービス過剰などにふれ、入浴というサウナ本来のイメージがくずれたと嘆いている。

スポーツ医学からみた

皮膚と身体の手入れ

大切な皮膚の機能

皮膚は数多くの機能をもっていますが、この皮膚がいかに重要であるかということについて明確に知っている人は少ないようです。

人間は片方の肺だけでも生きられます。けれども皮膚の半分がだめにされてしまうと、生きていくことは極めて難しくなります。皮膚は身体を様々のバクテリアやウイルスから守り、体温の調節を



し、様々の毒素を分泌することによって腎臓の働きを助け、しかも皮膚は「呼吸している」のです。春と秋に時期を決めたように多く見られるカゼは、機能の低下した皮膚がその原因になっていることがよくあります。

ごく単純な働きですら、我々の健康を保つてくれているのです。すなわち、寒いときには毛孔が収縮して、体温を外へ出さないようにします。反対に暑いときには毛孔は開いて、汗腺が水分を分泌し、その蒸発によって熱を発散放出するのです。こうして体温は一定に保たれるのです。

我々は、間違った着物の着方をして我々の皮膚を甘やかしてしまふことがよくあります。これによって正常な反応が乱され、皮膚は状況に即座に対応できなくなったり、誤った反応を起こすようになるのです。ごくわずかな「すき間風」に当たっただけで、すぐにカゼをひいてしまうこともあります。

ゆったりした服、温冷交互のシャワー浴、規則正しいサウナ浴などは皮膚に正しく反応する能力を与えます。サウナ浴は我が国ではますます多くの人々に好まれるようになりつつあります。スカンジナビア、とりわけフィンランドでは、このすばらしい設備がほとんどの家庭にあります。

ちなみに、フィンランドには次のような格言があります。
『サウナに行くことができる者は、サウナを使うことができる』
つまり、サウナまで歩いて行くくらい健康な者なら、誰でもサウナを利用すべきだということです。

サウナ浴では80〜90の蒸気で体を温めた後、冷たい水を浴びて皮膚が電撃的に反応せざるをえないようにするわけです。このすばらしいトレーニングは皮膚の単力性を増し、また皮膚の機能すべてを正常なものにするのです。

まかせて安心 白興のリネンサプライ

○完備されたサービスネットワーク ○サウナ・特殊浴場・ホテル専門!!

—リース品目—

- タオル類
- 浴衣
- パンツ
- シーツ
- ガウン
- その他

本社 東京都荒川区荒川5の2の6
☎ 30-807-0306 (代表)

足立工場 ☎ 03-853-6082
川口工場 ☎ 0482-24-1369
渋谷工場 ☎ 03-461-5298
潮来工場 ☎ 02996-2-3496
栃木工場 ☎ 0287-32-2544



株式会社 白興

サウナは身体運動の代用にはならない

ただ血圧の高すぎる人はサウナ室で体を温めた後で、いきなり水槽に飛び込むようなことをしてはなりません。このような人は冷たいシャワーで徐々に体のほてりをさます方がよいのです。規則正しいサウナ浴をすると、物質代謝が促進され、体から毒素を排出するのを助けることにもなります。

しかし、ここで一つはつきり言うておかなければならないことがあります。

サウナは確かに健康を維持するのを助けますが、身体運動の代用には決してならない。ということ



です。

スポーツをしないで、ただサウナ浴だけをして、それだけでは身体を強化することにはなりません。サウナ浴によって、トレーニングの効果を指すことは不可能なのです。体重が減るのは、単に水分を失うことによるもので、すぐに元に戻ってしまうのです。

スポーツの際の 身体の手入れ

スポーツの後にシャワーはつきものです。皮膚の毛孔の汚れは、洗い流さなければいけません。これは、ぬるま湯でやるのが望ましいでしょう。冷水は筋肉を固くしますし、熱すぎると心臓や循環系に不必要な負担をかけることになります。

またスポーツの着衣もその都度きちんと洗濯すべきです。ただ単に衛生上の理由からだけではなく、皮膚がその機能を発揮しやすいようにしてやることも忘れてはなりません。

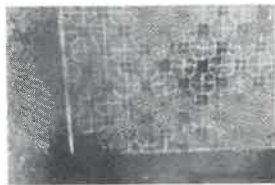
〈この記事は「あなたを救う健康スポーツ」(F・ヴェルツェン・ミュラー、B・グリューネヴァルト共著、福岡孝行訳)より一部転載したものです。(編集部)〉

こんな汚れに困っていらっしやいませんか？

●サウナ、浴室、ジュタン、ハイヤー、タクシー等のクリーニング専門美装とカビ・サビ落とし剤の販売



—施工前—



—施工後—

御一報次第見積参上
TEL (317)-1741
協同組合
東京美装センター

五つの機能をもったトータルトレーニングシステムTTSサンパワー

ワンタッチで腹筋台になり、素足で芝生の上を走ったり、青竹踏みも可能！
お風呂上がりに20秒脊椎を伸ばし、毎日の健康管理に最も効果的、画期的な脊椎矯正健康器です。

“きょうもいっぱいサンパワー”

お客様のサービスに
今話題のぶらさがり健康法
TTSサンパワー



現金価格
¥39,800

*類似品一組悪品にご注意下さい。

日本サウナ協会指定

株式会社

弘和

東京都中央区日本橋茅場町2-5 TEL(03)667-2511(代)

サウナ東・西・南・北

サン・エー(埼玉・戸田市)

サウナ サンエー(SUN・A)。創業は昭和四十七年だから、もう定着したお店だ。

国鉄蕨駅から五キロ、戸田市の美女木(びじよき)という所。南浦和や成増からいずれも中間にあり、大宮バイパス沿道である以外まことに交通立地条件は悪い。

戸田市の人口約五万強、蕨市がそれに二万ぐらい上廻るか。それと南浦和西浦和辺からの客を取り入れるためだけあつて駐車場は地階に相当広いものを持っている。サウナ営業に供する総坪数は一五〇坪。附帯事業にレストラン、パチンコ、ダンスホールを兼業していて底力十分である。

営業時間は正午に始まり夜は十一時までだが入浴料一、〇〇〇円、マッサージ一、五〇〇円、私の入ったのが午後三時半過ぎで二二、三人の客であった。

ピークは夜の七時半から九時過

ぎまでというからそのへんで営業振りを想像していただきたい。

浴室の広いこと六間×七間の約四十坪。入室左窓際に堅蒲鉾型浴槽二ふね。左がバイブラ、右超音波。八本の噴射圧は非常に強い。槽のある反対側すなわち右奥がサウナ室、入口扉の左手に水風呂。浴室の左中央にステンレスパイプがぐるぐる巻いたボディシャワー。周囲を布で円筒型に囲ってあるの

で何かと思う。以外に思ったのは洗い台の非常に少ないことである。総観的にい



えば浴室がガラソとばかり広々した点、北歐式である。

六坪ほどのスペースを持つサウナ室に入っている。これはどこのお店も似たり寄ったりだが、ここのは座席に特長がある。すなわち中央歩路をはさんでかたや二段式腰かけ一對、傾斜寝型が三。とりラックス本位にスペースを構えてある。

さて、入浴万事完了して休憩室へ。だが、お値段が安いからパンブがないかな、と勘ぐったが、イヤイヤ、チャンと用意してあります。決してお客様にイヤな思いはさせません。

休憩室。これもたつぷり四十坪

はある。一座と一座の左右の間隙

お店の御繁栄は清潔なガウン・タオル・パンツで...

-----サウナ用-----

ガウン・パンツ
バスタオル
フェスタオル
タオルケット
ロッカーキーホルダー
見本・御見積りお送りします。

ご報参上飛んでまいります

タオル・ユカタ・ガウン・シーツ・テーブルクロス・ユニフォーム

株式会社 **ジャクラン** 商事

東京都墨田区緑1~2~13 TEL (03) 635-1321(代)



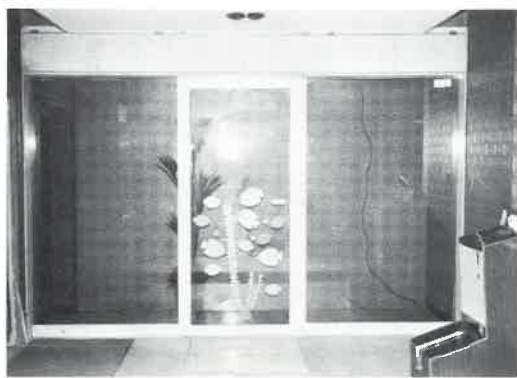
がはるかにはなれている。室内左側右列の席位置の距離もはなはだ遠い。

つまりはお客たちはおのれの領地が広い感じで寝そべってイヤ、もたれそべっている。——まったくユツタリしているなあ——。

さて当社在勤七年のベテラン、榎本支配人にうかがって見よう。

「その通りです。うちは『広さでユツタリを徹底して味わっていただこう』を旗印にすべての設計からスタートし、お客様の飽かざる嗜好にまともにもぶつかっていったところなんです。

そして料金面でも永続きのする線を出して、絶対固定客の獲得を



目指しました。

まず一〇枚綴り回数券は八、〇〇〇円です。

次に会員制があります。これは会員は入浴ごとに七〇〇円、ドリンクサービスがつきます。入会金一二、〇〇〇円払い込みと同時に無料入浴券一二枚進呈、登録完了です。目下この会員は非常に多数です。ゆえに他へは行かず私共へ来てくれます。

ご覧のとおり造地、工場、田圃等人家もまばらな当地です。従業員のご奉仕に特長を持たせてあります。ご用事はそのつど、従業員にお申しつけいただき（ロツカ



の鍵などお客様にお渡しいたしません）人的ぜいたくも一緒に味わいリラックスしていただきたいと思っております。それゆえ従業員五人マ師三人はかなり忙しく立ち廻っております。

ほかにはないユツタリが当店の生命です」との苦心談でありました。

私のうかがったところ客数は東京都内のBクラスをこそこでした。

装飾は一、二回で飽きるが、「ユツタリできる」は何回味わっても好まれる、これがサウナのダイアモンドであると知りました。

長寿命『サウナ・タイマー8型』誕生！

弊社が開発した特殊耐熱モーターを使用。
在来品の寿命をはるかに凌駕する長寿命タイマーです。

- 室温130℃で長期使用に耐え、取り付けも簡単
- 部分はすべて耐熱材を使用、過電流防止装置付
- スマートなデザインはサウナの醍醐味を倍增

◇定価30,000円◇1年保証
◇指針式12分計◇交流電源

(株)湘洋理研

藤沢市下土棚1672 〒252
☎0466-43-1924

サウナにおける接客マナー⑤

■上手な案内

第一印象という言葉があります。接客において、第一印象の良し悪しはサウナ全体の印象を左右するといっても過言ではありません。

本稿では上手な案内について述べてみましょう。

お客様を迎えるとき

清潔な服装、自然な化粧、誠意のこもった態度が大切です。



とくに「いらっしやいませ」の

ことばと微笑（スマイル）は第一印象のポイントです。それと、おじき——お客様の目を見た瞬間頭をさげる……このタイミングが大切です。すなわち、

「たいへんお待ちせしました。よくいらっしやいました。さあ、どうぞ……」という気持がこもった一連の動作がお客様に通じ、よい印象を与えるわけです。

なお、そのとき正しい歩行——アゴをひき背すじをまっすぐのばす、ヒザはまっすぐ、カタは力をぬき手を自然に振る——魅力的な歩き方も大切です。

親切な案内

お客様をマッサージ室などへ案内するときは、かならず先に立って案内します。

そのとき、半身になって親切に案内することです。

階段をあがるとき、足場の悪いときなど注意の言葉をかけることも大切です。

また案内する部屋が奥の方の場合、

「もうすぐです」といったガイドも大切です。

方向を指示するときは、五指をそろえ右方向は左手で、左方向は右手で指示すると魅力的です。

なおお客様の荷物をもつとか、歩行中、さりげない会話を交すなども、お客様との親近感を近づけます。

エレベーターの場合は、先きにボタンを押し、エレベーターがいたら、先きにお客様をのせ、目的階のボタンを押しまた降りるときには、先きにおいて案内するといったこまかい配慮が大切です。

部屋へはいるとき

「こちらでございます」といって案内します。ドアがあるときは、ドアを静かに開け、お客様を先に案内してから、ドアを閉めます。

身だしなみチェックポイント

- 髪の毛はきちんとしてるか（とくにフケは出ていないか）
- メイクアップは濃すぎないか（とくにアイシャドウ、アイライオン、マニキュアなど）
- 服装に乱れはないか（ボタンがとれていたりほころびはないか。清潔さは……）

石川 浩司（社員教育コンサルタント）

〈経費節約シリーズ第二弾〉 浴場業界の大革命!!

浴用水循環再性が実現!!

- 浴槽の水道代はほぼゼロ。大節約。
- 温泉効能を宣伝でき、客足が多くなる。
- 年間を通じて同じ湯を使用できるので掃除がラク。



人工温泉製造機
MF100-2N

株式会社 **シャクリン** ☎(03) 649-2064

麦飯石で温泉、岩清水の
スティヤングサウナを創る

新水システム事業部 東京都江東区南砂1-12-24

関東

第二回サウナトレーナー講習会開かれる

都協会は前回に引き続き、第二回のサウナトレーナー講習会を開きました。

会場は前回と違い二日とも麹町リベースを使い、ほぼ前回と同じなのは受講生の数でありました。このたびは実技の時間を大巾に増し、相互モデルによる現実教育の方式が採用されました。

学科部門においては二日酔の早期快癒プロセスの解明。次いで小田急デパートの人事採用課長による接客マナーとしての、発する言葉、態度の、受ける側における心理的反応を明細に分析したる解説には、教室内一同肅として声なく、ただ動くはボールペンと文字により発する微音波のみでありました。

二日目の講習でとくに感じたこ



とは、学校で習ったが、実際にはあまり使わなかった手法等を手をとり教えられ、この実習で再現されたことに対して、受講生達はよろこびをもって己れを再認識し、これからはこれを実務に生かさねばと顔にアリアリと表情で語られていました。

中でも、救急法にいたっては学校で教わらなかつた法、すなわち時代の進歩による改善された救急措置を一人一人手をとって教えられむしろ驚きの目を見張り、その知

識の吸収態度には真剣さがただよっていました。

東京都の下水道料金 四月より値上げ

昨年に続きまた、四月分以降下水道料金が値上げされます。使用する水量を(30ℓ)×30ℓ(17円3.900円)として各年ごとに次の負担増となります。

業界を挙げての節水研究等により、負担の軽減を図ることが、将来への問題でありましょう。

施行月日	53年4月	54年4月	55年4月
下水道料金の値上率	46.6%	73.1%	93.3% (53年対比)

区分	昭和53年	昭和53年	昭和54年	昭和54年
	4月以降	12月以降	4月以降	12月以降
上水道料金	662,150	920,880	920,880	920,880
下水道料金	401,390	401,390	471,510	528,730
計	1,063,540	1,322,270	1,392,390	1,449,610



サウナは友をよぶ

サウナ発祥の地フィンランドの伝統と長年にわたる技術開発の成果が一つに結晶した本格サウナです。すでに世界50ヵ国で愛用され、業務用から家庭用まで幅広い支持、信頼をいただいております。

水を節約しましょう！
技術革新が生んだ濾過機の決定版。米國ステライト社による画期的なフィルターの開発により、湯・水両方に使え、濾過材もいりません。しかも大幅なコストダウンに成功。

世界の主流を占める
サウナのトップメーカー

メトスサウナ

中山産業株式会社

本社 東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL(03) 542-0331(代)
大阪市北区天満1-7-19 TEL(06) 352-3626(代)
札幌市中央区南1条西20 TEL(011) 641-9269(代)



従来から日本サウナ協会のシンボルを示すシンボル灯が、各サウナの店頭をにぎわしておりますが、このマークをさらに周知徹底させるため、このほどシンボルマークのシール(写真)を作成、みなさまのお店へお送りしております。このシールは二枚まで無料配布いたしますが、追加ご希望の分につきましては一枚二百円でおわけいたします。どしどし事務局までお申込ください。

健全サウナの店ここにありの心意気を示すこのシンボルマークを一枚でも多く、お客さまの目にふれやすいところに貼付していただきたく、おねがい申し上げます。

侵入盗犯防止強調週間

期間 昭和54年3月1日(木)から 昭和54年3月7日(水)までの7日間

〈スローガン〉

〈重点〉

お出かけは

ひとこえかけて
カギかけて!

警 視 庁
日本サウナ協会

侵入盗犯の防止

特にビル荒しあき
巢の被害防止

格調高いサウナには、格調高いエロイカ。

エロイカのあの独特の清涼感とまるやかさ、
心にゆとりを生む気品ある香り。英雄は英雄
を知るとか。エロイカは、あたくのサウナに
一級のお客さまを呼ぶでしょう。



紳士用化粧品エロイカシリーズ

お問合わせ、ご用命は。〈関東地区〉(順不同)

カネボウ化粧品〈業務用〉
サウナ代理店

(株)日祥商会……………☎(974)0711
(株)イトー商事……………☎(268)4367
(株)東京マツシマ……………☎(370)7241
(株)カネフク……………☎(811)1310
(株)村山……………☎(352)2318
(株)リード……………☎(315)4126

〈中部地区〉

(合)千代田実業……………☎052(331)4654

〈関西地区〉

福助石炭(株)……………☎06(211)4420

おせ商店……………☎06(372)4981

福助南店……………☎06(706)0101

衛フアースト産業……………☎06(358)3363