

日本サウナ協会機関紙

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 大山真一

発行支局 各県協会広報部

印刷所 (株)KIシステム

# 第一区中堅幹部研修会 関西協会で盛大に開催さる！

サウナトレーナー講習が各地域で盛大に行なわれているさ中、これらを管理する中堅幹部以上も大いにやる気を出して経営に参加してもらわねばならないとの意図のもと、かねてより計画されていた中堅幹部研修会が去る九月五日(水)、大阪ニュー

ジャパン観光(株)七階会議室に六十二名の受講生を集めて十一時から十五時四十分まで、みっちり実施されました。まず中野関西協会会長がこの研修会の趣旨を話され、この研修

が即営業に反映されんことを要望されました。

講義の第一は、田辺経営の村田洋氏による「お客のことに思いをいたす営業実践」というテーマ。講義の第二は同じく田辺経営の岡本匡弘氏による「中堅幹部の管理のポイント」というテーマでした。

われわれの専門サービス業は、高度な人間集約産業であり、心技一体の心理経営を要すること、したがって一人ぐらいはというグラフィ意識は

命とりであることを銘記して、深く掘り下げるキリモチ経営が必要であることを力説されました。

主な内容を次にピックアップしてみましよう。

- ◎イメージアップ三つのポイント
- ①技術水準の向上(マッサージ)
- ②接客マナーの向上
- ③トータルでかもし出される店のイメージを向上させる

◎三つの感謝

①残存機能への感謝——失ったものを求めても不平不満が残るのみ、残ったものへの感謝の心。

②仕事ができることへの感謝——仕事ができることへの素晴らしさ。

③協力者への感謝——会社も元氣、自分も元氣、ゆえに給料が正しくいただけるという、当り前にみえて当り前でないすばらしさへの感謝。ボヤイではダメ、ボヤキから自力本願にかわればよき協力者は現れる。

熱心に聞いている参加者

◎業界バカになるなかれ



中野関西協会会長のあいさつ



熱心に聞いている参加者



講演中の村田先生

常に他業種のこと堀り下げよ。  
◎店格は人格がきめる

店構えより心構え、働く人の心構えによって客層がきまり、働く人が客を呼ぶ結果が生まれる。

◎中堅幹部自己啓発のポイント

- ① 自覚——部下も客も心を持つ人間であることを知れ。
- ② 徹底——何事も中途半端にせずやりとげる。
- ③ 執念——自力本願。
- ④ 問題意識——はてな？。
- ⑤ 実践——即行動力。
- ⑥ 継続——やり続ける。

◎「無財の七施」という言葉について、無財の七施とは

- ① 眼——眼は口ほどにものを言う、ゆえに接遇の節々に客と



岡本先生の講演

眼をかわせ。

- ② 言葉——ちよつとひとこと添える。
- ③ 態度——いんぎん無礼。
- ④ 表情——心の思いは顔に出る。
- ⑤ 心——お互に人間であることを知り、心をかよわせる。
- ⑥ 席の施し——ゆずりあい。
- ⑦ 家の施し——アットホーム。

◎教育の基本はマンツウマンである。集合教育は地ならしである。教育事例の教材は客のなかにいくらもあるはず。

◎現代は成熟社会である。ゆえにモノよりサービスを求める。サービスの経済化の時代である。昭和四十年頃よく売れた3Cは、



研修のしめくり——レポートの作成

カー カラーTV クーラー  
現在の3Cは

コミニテイ (ふれあい)  
クリエイト (手づくり)  
カルチュア (文化教養)  
心

話の肉付けは別として以上のようなことをポイントにして話は進められました。十五分間の中間時間も惜しい位に充実した内容に、研修生のピンと張りつめた気持が会場を圧していました。

最後に、「研修会に参加して私は明日からかく営業する」とのテーマで各自がレポートを執筆、これはそれぞれの社長あてに渡されることでした。

香花石に水をかけて楽しむ本格派

## メトスサウナ



お客様に喜ばれる本場のサウナ

本場フィンランドの伝統技術が生んだ本格サウナです。熱効率・安全性・耐久性にすぐれており、業務用から家庭用まで世界50カ国の支持、信頼をいただいております。魅力あるサウナを、ぜひ。

## ステライト濾過機

技術革新が生んだ決定版

●小型で軽量●湯・水の両方に使える、フィルターの洗浄が可能●濾過材は不要●30～50%の大幅なコストダウンに成功

## 中山産業株式会社

東京都中央区錦3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL:(03)547-0331(代)  
大阪市大淀区中津1-18(81番ビル) 千531 TEL:(06)375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(札幌東急センター) 千064 TEL:(011)641-9269(代)

# SAUNA FESTA ヨーロッパ見てある記

上野 修 (関西サウナ協会)

サウナ協会でははじめてともいわれるビッグイベントとなった『サウナ祭り』の呼び物、ヨーロッパ旅行に当せんされた方々のお伴をして、十日間の旅を楽しんでまいりました。

八月十一日、

大阪空港からローマへ直行。ローマ市内はいतरるところ古代情緒が残り、文化遺産の現状保存は完べきであり、しばし時のたつのを忘れるほどでした。

薄暮の中の二千年の廃虚のがめは強烈、かつ実に印象的でした。

ジュネーブには夜行列車でまわりましたが、ミラノを過ぎたころ夜明けを迎え、いかにもスイスらしい絵ハガキそのままの牧歌的風景に、汽車旅行のダイゴ味を満喫しました。

ジュネーブの魅力は清澄な風光であり、これこそが現代の平和を維持する外交の舞台となる絶対的環境であること痛感しました。

パリが世界で最も美しい都市であることに、異論をほさむつもりはありませんが、『う

つそうたるマロニエの森や、花壇や大理石像に指一本触れず、地下へ電話局をもぐり込ませる奇術に成功するための努力と金を、フランス人は惜しまない』というガイドさんの説明がありました。規律、秩序に極めて厳格である反面、自由に生きることが妨げられない人間都市がパリであることも知り、深く反省させられました。

また街を歩く女性は案外質素で、日本女性のほうがかえってハデに映ったのは私一人ではなかったようでした。

道中、参加者の方々とサウナについていろいろ話し合いましたが、健康増進、回復促進



パラティオの丘を背景に(ローマ)



ジュネーブ大学にて

にこれほどすぐれたものはないので、もっとPRを強化すべきであるとのありがたいご意見もありました。また今回の催しについても、サウナ人口開発の意味から実に当を得たものであったというお話でした。

『サウナ祭り』のしめくりであるヨーロッパ旅行が無事終了したことを協会のみなさまとともによろこび、次回への決意を新たにします。最後に、参加されたみなさまから協会のみなさまへくれぐれもよろしくとのことでしたので、紙上を借りてお伝えいたします。

## 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)



# スポーツ医学からみた睡眠・喫煙・飲酒

今号はスポーツ医学からのアプローチとして、私達の生活の中で大切な要素である睡眠について、そして嗜好の最たるものである喫煙と飲酒についてそれぞれご紹介しましょう。

## 睡眠

よく眠れない、ぐっすり眠れないと訴える人がたくさんいます。このような心配は、十分から動かしている人々、また規則正しくスポーツを続けている人々にはほとんど見受けられません。新鮮な空気の中でからだを動かせば、睡眠はいつそう深くなり、元気も回復するものです。からだと全神経系統は緊張から解き放たれ、バランスのとれた状態を保っています。

睡眠中にはからだの老廃物と疲労毒素が除去されます。このために我々は十分な睡眠の機会を身体に与える必要があります。

十分な睡眠というものがいかに大切であるかを、我々は「循環器

は、一晚徹夜をした後では、普通より約20%も多く負担をおわなければならない」という検査結果から知ることが出来ます。

また地方、睡眠中には物質代謝過程が弱まり、脈が遅くなり、呼吸も遅くなります。つまり再生し、元気を回復しているのです。

したがって寝室は十分な酸素を確保しよう、よく換気をしておかなければなりません。

また健康スポーツをやり、深く眠ることによって、勉強や仕事の作業能率を高めるようにしてください。

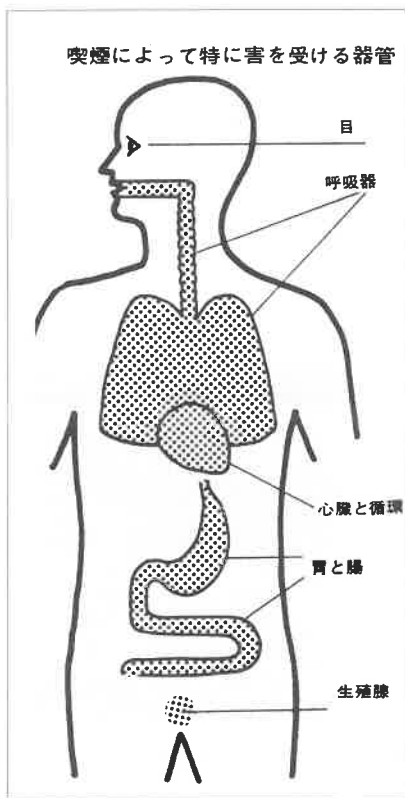
## 喫煙は自己傷害である

「喫煙している者は自分の健康に留意していると主張する資格は全くない」という言葉があります。

我々は誰しも身体的に強健でありたいと望んでいます。作業能力を高めようとするうえで大きな障害物となっているのが、多くの人々の場合、喫煙なのです。

ここで大の葉巻き党であったイギリスの元首相ウィンストン・チャーチルの皮肉な言葉を紹介します。

「ある熱烈な愛煙家は、自分の健



康にとって喫煙するということがどんなに危険であるかを絶えず本で読みますが、たいていの場合途中でやめてしまいます——喫煙ではなく、本を読むことを！」

もしチャーチルが今日生きていたら、おそらくこんなにはつきりとは言わないに違いありません。なぜなら、その後喫煙のマイナス面の作用について、本質的に多くのことが明らかにされているからです。

例えばある医師は次のように断言しています。

「紙巻タバコ消費量の増加率は、20～25年後に肺ガンによる悲しむべき死亡者の増加率と全く平行している」。

また12人の肺ガン患者のうち、たった1人がタバコをすわない人で、残り11人は喫煙者だという事実は考えなければなりません。

喫煙は以下に詳しく述べますがさまざまな健康障害をひき起こすものなのです。とくに紙巻きタバコは最も危険なものです。

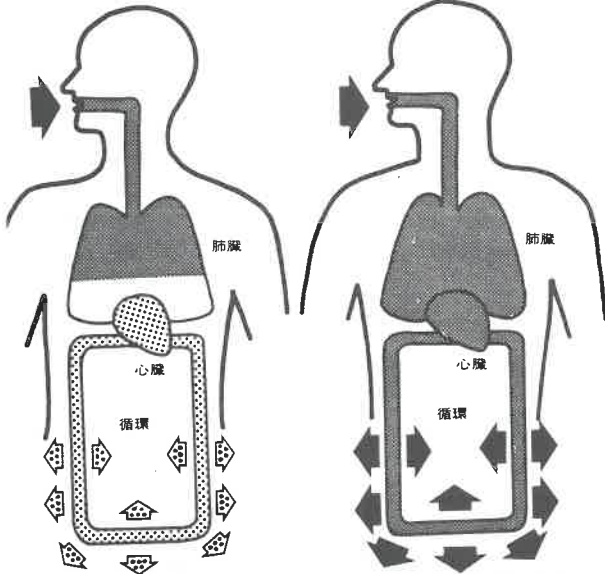
まず含有成分の危険性を挙げます——

①**タール** タールだけでなくその他の多くの発ガン毒素が煙を吸い

紙巻タバコをすうことは心筋梗塞の重大な危険要素である。

喫煙者の呼吸

正常な呼吸



酸素の1部しか循環に送り込まれない 十分な酸素が循環に送られる

ヘモグロビンは吸入された酸素を吸収して各細胞に送ります。紙巻きタバコの煙に含まれている一酸化炭素は、このヘモグロビンを閉じ込めてしまうのです。このため、喫煙者は身体全体の酸素供給が著しく妨害されています。

③ 二酸化炭素 これも神経、物質

② ニコチン これは強い神経毒の一つですが、血管を通してからだのあらゆる部分へ浸入していきます。きわめて繊細な神経線維や神経細胞にまでも入り込んでいくのです。

代謝および呼吸にとって重大な毒物で、ヘモグロビンを閉じ込めてしまうので、全身への酸素の供給が悪化してしまいます。

これらの成分によって引き起こされる具体的な障害を次に挙げますと――

① 呼吸器 吸い込まれたタール類は、呼吸路の中でまず粘膜を刺激し、次いで慢性喫煙者気管支炎を起し、後になってガンになることがよくあります。

肺ガンは非常に後になってから、しかも全く偶然に発見されることが多いものです。いかなる処置もすでに手遅れだという状態になってからようやく発見されることしばしばあります。肺ガン患者が治る可能性はまずないといいてよいでしょう。

ちなみに一〇〇人の肺ガン患者のうち、その後5年間生きられるのはわずかに5〜8人だけなのです。

さらにまた、タバコをすわない者よりタバコをすう者に実質的に多いのは口腔ガン、口唇ガン、喉頭ガン、気管支ガンなどです。

消化器官の疾病も、非喫煙者より喫煙者のほうが高い発生率を示しています。

② 血管 ニコチンは微細な血管神経を刺激し、動脈の繊細な筋線維の硬直を起こして、血管をせばめるはたらき(血管収縮)をします。とくに心臓そのものへ血液を供給する心臓冠状血管すべてをせばめてしまうのです。

動脈がせばめられるとその結果、高血圧、動脈の内壁の諸変化、狭心症、心筋梗塞、喫煙者脚(度の過ぎる喫煙によって生じた脚部動脈

## ワンタッチで給湯！ 自動止水で節湯！！



カジノシャワーK-500AT 混合栓M-300AT

◎独創的なメカニック！(PAT.P-5)

- ワンタッチで給湯致します。
- タイマーで自動的に止ります。
- 温度調節は1度でOKです。
- 2ℓ～4ℓの湯量の調整が出来ます。
- 逆流のない2ベース弁構造です。

**KAJI** 梶合金工業株式会社

東京都荒川区西尾久7-38-4  
TEL (800) 4611(代)

の血行障害)などをひき起こすことになりませぬ。

こうしたおそろしい結果をまねく前に喫煙はぜひともやめたいものです。

身体トレーニングを規則正しく精神的に行なえば節煙、禁煙にかなりの効果があります。

つまり泳いだり、走ったりあるいはテニスなどをして居る間は、タバコをすわないからです。

### 飲酒はほどほど

自分で『禁酒論者』と称して、一杯のビールやワインまで白眼視するような人々は、少々つき合にくいものです。少量のワインやビールもない楽しいパーティなど、全く考えられないからです。

したがってここでは禁酒は問題にはしません。

少量ならばアルコールは害にはならないのです。

ところがいわゆる度の強いアルコールは注意が必要です。

私達の肝臓がこの強い酒をあまり好まないという事実(脂肪肝、脂肪肝変性、アルコール肝硬変など)は全く別としても、考えな

ればならないのは、アルコールが最大のカロリー供給源だという点です。

過重な体重は、アルコールを飲み過ぎる結果であることがしばしばあります。理性的な量(限度)を超えない限り、禁酒するのは無意味なことですし、根拠のないことでもありません。

一本のビール(本当に一本だけ!)は睡眠剤としては睡眠薬より確かに健康的であり、また効きめのあるものです。

これはアルコールに限らずほぼすべての嗜好品についていえることですが、毒になるか薬なるかはその量によって決まるのです。

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・グリュエネヴァルト共著、福岡孝行訳)より一部転載したものです。(編集部)



## 地区だより

### 九州

#### サウナトレーナー講習会の実施見込み

サウナトレーナー講習会の実施については、いろいろご心配をおかけいたしました。第一回の講習会を十月中には実現できるところまでこぎつけることができました。

その間、関係官公署はもとより盲人会その他の団体の動静に細心の注意を払って対応してきたわけです。

心労が多かっただけに、とりあえず明るい見通しを得たことを心から喜んでおります。

### 関西

#### 八月例会を開催

関西サウナ協会では、八月二日(木)、午後二時より暑さを吹きと

ばす意欲的な例会が開催されました。

まず、五月に行なわれたサウナ祭りの収支決算が報告され、若干の余剰金の本会計繰入れが承認されました。

次いでクイズ応募ハガキの分析結果が報告され、サウナ祭りが意外に広範囲に宣伝されていたことを知らされました。調査事項について記入不備のハガキを除外して応募ハガキの約半数を分析した結果は

#### ◎年令別(男女計)

- 26～30歳 二二、四%
- 31～35歳 一五、七%
- 21～25歳 一四、五%
- 36～40歳 一二、六%

#### ◎職業別(男女計)

- 会社員 四四、四%
- 公務員 一〇、六%
- これを男女別で見ると男の場合 会社員 五〇、六%
- 公務員 一二、九%
- 女子の場合 主婦 三六、七%

会社員 二三、一%  
◎地区別

大阪府 五七、七%  
兵庫、京都、奈良、和歌山、  
滋賀 三四、四%

と関西サウナ協会の地元で九〇%を上回ったのは当然としても、四国から一三五通、愛知、三重特に東京都内からの応募が二七通もあつたのにはびっくりさせられました。

次に、懸案となっていた幹部研修会の具体的内容が審議され、第一面詳細の通り、まず第一回目は成功裡に終了いたしました。

昨年来実施しているサウナトレーナーの講習会の実施についても検討され、普通科講習は九月下旬から十月にかけて、また高等科講習は十月から来年三月までの間に三回受講させて終了ということになり、はじめてサウナトレーナー認定証を交付することになります。教育問題を中心とした八月例会はかくて無事終了しました。

## 関東

### 本年度第一回理事会開催

東京都サウナ協会の昭和五十四年度第一回の理事会は八月二十五日(土)午前十一時から、麹町リバー三階会議室において盛大に行なわれました。出席委員は戸村会長代行以下一〇名。

会は、会則に従い戸村代行が議長となつて、まず先般の日本サウナ協会総会で決定されたブロック制について説明。東京都協会は関東ブロックの本部として、関東一円とまだ協会のない東北地方を担当して、会員の増加運動を推進していく方針を説明しました。新規加盟勧誘の文書やPRパンフレットは目下事業推進委員会で検討中で、全国一斉に行なうものであることも了解されました。

サウナトレーナー普通科の講習会については、未修得者の人数も少ないので、なるべく早期完了を期し、全員が高等科へ進み、正式にサウナトレーナー認定証をうけるようにしたいと意見の一致はみましたが、具体的な点に関しては諸事情により結論にいたらず、今後煮つめていくことになりました。

最後に、日本サウナ協会が企画した「生命福祉共済保険」を東京都協会で試行してみようということ

で、この企画を積極的に立案し、受託機関となった三井生命保険相互会社の開発担当責任者三氏からそれぞれ詳細な説明を受けました。サウナ協会を一グループとみて大企業なみの恩恵を得ようというこの制度。すでに実施されている向はともかく、従業員の福祉制度の一環として検討に値するものであると理解されました。

以上充実した内容に討議が白熱、終了予定時間をかなりオーバーし、有意義裡に理事会を終了しました。

### 大型サウナ続々誕生

新宿歌舞伎町の区役所前に『サウナ東海苑』と『サウナ歌舞伎町』がいずれも堂々たるレジャービルの中の二つのフロアを占めて、新規開業しました。さすが新宿で、隣合わせにできたこの二つのレジャービルが共存共栄できる見通し。

さらに江東・新小岩にこれも豪華なレジャービル「サンパレスビル」が完成。その3〜4Fに『サウナレインボウ』が都内随一の誇りも高く新開業しました。

立地条件、規模等を考えますと隣接の既設サウナへの影響は少ないものと思われまます。

## 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

昭和54年10月11日(木)～10月20日(土)までの10日間

# 全国防犯運動

## ☆スローガン

- 1.あき巢の防止……両隣互いにかけてあう声とカギ
- 2.ビル荒しの防止……カギとベルそれがあなたを守ります
- 3.自転車盗の防止……自転車はカギと名前がより見張り

## ☆重点

- 1.あき巢とビル荒しの被害防止
- 2.自転車盗の被害防止

警視庁・日本サウナ協会



事務局よりおねがい

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、協会加盟のみなさま方へお送りいたしました。

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。

## 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ろやかさ、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、お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

お問い合わせ、ご用命は。〈関東地区〉 順不同

カネボウ化粧品(業務用)	株式会社	
サウナ代理店		
株式会社	日祥商会	(974)0711
	イトー商事	(268)4367
	東京マツシマ	(370)7241
	カネフク	(811)1310
	村山	(352)2318
	リード	(316)4126

〈中部地区〉

(合)千代田実業 (052(331)4654)

〈関西地区〉

福助石鹸料 (06(211)4420)

おせ商店 (06(372)4981)

福助南店 (06(706)0101)

㈱ファースト産業 (06(358)3363)