



s a n t e  
健康



発行所 大阪市南区久郎右衛門町61番地 ニュージャパン観光(株)内  
〒542 ☎(06)211-0463(直通) 発行人 中野幸雄 編集人 橋田吉平  
支局・各県協会広報部

No. 63

1部200円



氏子にひかれて管崎宮・一の鳥居を出る「みこし」(西日本新聞社提供)

管崎放生会＝博多を彩る秋祭行事

毎年9月12日から18日にかけて管崎八幡宮(福岡市東区箱崎)で催される管崎放生会の神事は、博多を彩る秋祭りの花。放生会は、仏教の殺生戒に基づいた生物を川や山に放って供養するもので、同宮が隔年に行う神幸式は平安絵巻さながらの華やかさ。参道には露店がたち並び、仮設興業も多く、昔懐かしいジントの音も流れる。時期的に雨も多いが、一雨ごとに秋色が濃くなる。

◀今月の内容▶

文化はつとところー風呂/文明の利器もいいが体を動かしなさい/ヘルス讃歌募集/ヘルス座談会/'81サウナ祭準備着々/共同購入実施/協会だより/サウナトレーナーの役割

- 1 '81サウナ祭の成功へ  
ダメ押しとチェック
- 2 お店独自のアイデアと  
工夫でよい商品を
- 3 トレーナーはお店の顔  
笑顔はお客様への最高  
のサービス

9月のテーマ



れも洗淨する  
共に、罪のけが  
行事は、身滌と  
めて神儀に司る

日本の風土に適した生活の知恵の一つとして、健康保持には欠かすことのできない風呂―温浴―について、浴場業に従事するものとして、考えてみました。  
まず日本人は、清潔な民族風習を持つと常づね誇りを持っています。神前では神話時代から現代に至るも、禊（みそぎ）をもって始

文 化 は つ る  
と こ ろ 風 呂

九州協会長 山 田 淳 雄

めて神儀に司る行事は、身滌と共に、罪のけがれも洗淨する

温室教の感化によって、各寺院

「古事記」のイザナミ命の神去り... 聖衆洗浴の功德を勤めることが一世を風びし、多く立派な建造物を遺してくれました。

光明皇后が厚く佛教に帰依された発願から伝説に、いわゆる浴室を営まれて、千人の垢を洗い清めたまうたことは「縁記」に詳しく記述され、我が国最初の浴場企業者として名を止めている。

アルファートイオンは、いま流行のラドン泉と同様に体を活性化し、更に高麗人參液やローヤルゼリーなどのスタミナ効果が加わりますから、この1本からあなたを活々とさせます。

スタミナ アルファートイオンで全身快調 健康飲料

(株)東海ラドン研究所  
〒500 岐阜市神田町9-11(名曲堂ビル4F)  
☎ (0582)63-2875・62-8747

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―

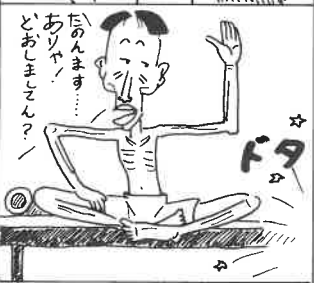
- タオル類
- パンツ
- ガウン
- 浴衣
- シャツ
- その他

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  
蒲葉工場 ☎ 02996-2-3496  
栃木工場 ☎ 0287-32-2544

株式会社 白興

# フレッシュ ② トレちゃん



- 希望
- 親切
- 努力
- スピリット
- (心意)
- 幸福

毎年のことだが、正月と旧盆の帰省は大都市の弱みで、都内カラガラ状態は哀れなくらい、いかに営業上の奮闘もせんなくボヤクだけ。涼気の立つのをマッターホンド。先月「フィンランドの夕べ」で貿易を営むフィン紳商に「サウナ

室内の匂いの除去には何がよいかと訊ねたところ、一言にして「マメに洗うことだ」と答えた。そして、文明の利器ばかりアテにしな

いで、そのくらい身体を動かさない、とも言われた。事実、清潔無臭のときのみ消臭剤も香料も効

- 健康とほ、清潔とは、正に文明に毒されないところに、ひそかに隠れているものである。(東京協会)
- わかりやすい、歌いやすい、覚えやすい
- 希望
- 協調性と仲間意識のあるもの
- さわやかなもの
- 明るいもの
- 健康的でいきいきしている

## 文明の利器もいいが 体を動かさなさい

めに鎌倉山内において、百カ日の温泉を営み、これを一般土民に施浴したとあります。われら祖先の健康には、温浴がいかに寄与したかは、当世サウナ上がりのビールを味うと言った生活を身につけた現代人よりも、支払った代価は計り知れんものがある

つたことでしょうか、それ以上に、幾倍の爽快さと、身体の保健に役立つて、千年の歴史を綿々と、また文化発展を受け継がせた原動力は「風呂にあつたかも知れんなど」彼岸に近い日、ひとり黙想を記しました。

### 「ヘルス讃歌」募集

ヘルスの皆さんが健康産業としてのサウナ業で働いている中で、いろいろな困難や苦しみを乗り越えてつかんだ生きがい、希望、仲間同士としての連帯意識の高まりを歌う。

そしてサウナの社会性、公共性はもちろん、奉仕する心の喜び、同じ仕事を共に手をたずさえてゆく友と一緒に讃え合えるような歌。そんな歌ができればと願っています。皆さん、自由な発想でふって応募してください。

- 応募要旨
- 対象者 サウナ業関係者
- 期限 56年12月中
- 賞金 当選作一点一〇万円
- 佳作 記念品
- 作詞の審査ポイント
- 健康的でいきいきしている
- 明るいもの
- 協調性と仲間意識のあるもの
- さわやかなもの
- わかりやすい、歌いやすい、覚えやすい

**サウナ党に新機種!! 特許番号第973518号**

## サルト Salt バス (塩風呂)

サウナ室内の床下に厚度に敷きつめられた(塩)と、装置の特殊作用が働き、発熱保温により室内を暖めるといふ一味ちがうサウナ室

① 外 ② レ ③ 加 ④ 荒 ⑤ む

⑥ 玉 ⑦ 電 ⑧ 自動調整器

石 源  
室内温度(55度~60度)  
床(上部)温度(80度~90度)

お申し込みは **有限会社 東洋工事**

営業所(塩サウナ東洋) 〒670 姫路市高尾町623の3 ☎0729-85-2914  
本 社 〒654 神戸市須磨区禪昌寺町1-3-80 ☎078-732-1634



## トレーナー 歓談 —関西協会の巻—

### 知るほど奥深い トレーナーの仕事

松本 健康ですから、この仕事  
だと思っ  
て……。(笑い)

松本 健康ですから、この仕事

山田 もう十五、六年前になり  
ます。主人が亡くなり、二人の子  
供をかかえて、これから、どう生  
活をたてようか、と考えていたと  
き、お友達がこの仕事をしていま  
して、「やってみたら」と勧めら  
れたのがきっかけでした。

田中 私は、力には自信がある  
ので、これを生かそうと思いまし  
て……。(笑い)

庵下 私も、田中さんに似てい  
ますが、自分が精いっぱい心をこ  
めてやれば、それが報われる職場  
だと思っ

松本 健康ですから、この仕事

ガーデンサウナ



サウナの

ことなら先ずお問い合せ下さい

- ※営業用サウナの設計、施工
- ※本格家庭用サウナの製造、販売
- ※サウナの内装及改修工事
- ※機器類の交換、その他アフターメンテナンス
- 工事、製品共3回〜30回までのサンヘルスのサウナローンを適用できます。

家庭用サウナの場合

- コンパクト設計だから畳半分の広さでOK
- 組立式だから、わずか60分で仕上ります
- 電熱乾式だから畳、ジュウタンの上でもOK
- 4人で使用の場合1日わずか18円の電気料
- (1人用〜10人用まで各種あります)

●お問い合わせ・お求めは



サウナ アフターサービスセンター

代表取締役 西川 節 男

〒160 東京都新宿区大久保2-5-1(水野ビル)

☎03-232-1501代表

まず、この仕事に入った動  
機からおうかがいます。ひとつ

山田さんから口火を切っていただ  
きましようか……。

山田 もう十五、六年前になり

ます。主人が亡くなり、二人の子  
供をかかえて、これから、どう生  
活をたてようか、と考えていたと  
き、お友達がこの仕事をしていま  
して、「やってみたら」と勧めら  
れたのがきっかけでした。

田中 私は、力には自信がある  
ので、これを生かそうと思いまし  
て……。(笑い)

庵下 私も、田中さんに似てい  
ますが、自分が精いっぱい心をこ  
めてやれば、それが報われる職場  
だと思っ

松本 健康ですから、この仕事

が向いていると思っ……もう十  
三年目になります。

藤野 この仕事をしている人を  
知っていたのと、自分に適した職  
業だと思っ

藤本 主人が体をわるくしたの  
で、四、五年、夜の仕事をしたの  
ですが、服装とか何かに、すごく  
費用がいるわりに、収入が少ない  
ので、思いきって転職しました。

たまたま知っている人がサウナで  
働いていて、内容は知らないが、  
私にも出来るやろ、だめなら途中  
で辞めたらええ、と軽く考えて……

……。(笑い)。それで、いま九年目  
ですが、最近ではサウナトレーナー  
になって良かったなあと思っ

松田 「マイホームがほしい」  
というのが動機です。妹が一年先

松本 健康ですから、この仕事

### '81サウナ祭準備

#### 着々、積極展開

'81サウナ祭は、十月一日から開  
催、あと半月に迫っています。全  
国の各協会からの抽せん券申し  
込みも予定通り九〇万枚を突破し  
積極的な動きが見られます。ポス  
ター、ワッペン、のぼり、特賞の  
ホームランドリー百台など、販売  
促進の各種用具は九月十五日まで  
には各協会にお届けできるよう、  
事務局で準備を進めています。各  
店独自のアイデアでより効果あ  
る催しになるよう期待します。

語る人(発言順・敬称略)

山田 喜子(サウナフセ)

田中 道子(大東洋)

庵下 紀久子(〃)

松本 久美子(〃)

藤野 慶子(神戸サウナ)

藤本 勝子(〃)

松田 紀美子(サウナシャン)

谷口 澄子(アペノドック)

山脇 富子(ニュージャパン)

山下 光枝(〃)

堀口 美英子(〃)

司会

市側 一(田辺経堂)

てを……。

谷口 私の場合、四十四年に主人が鉄工所をやっている、機械を二台買ったとたんに職人に辞められ、折から不況でもありましたので、「よし機械代を稼いでやろう」とこの仕事に入りました。その後、二、三年辞めていたところ五十四年に主人が亡くなり、生活のためにカムバックしました。そして今は、ヘルスの仕事は真剣勝負でやっています。

山脇 主人が病気のため、二、三年のつもりで入ったのが、現在十四年目です。

山下 まだ一年ちょっとです。子供のころ父の仕事の関係で、引越しばかりしていましたので、何とか、自分の家がほしい、という夢があり、その実現をめざして……。やりがいのある仕事だと思っています。

堀口 O.Lから転職ですが、ある日新聞広告をチラッとみて……給料が大分ちがうでしょう……だから、結婚資金を貯めようと思っただけでも、まだ肝心の相手が見つかりませんで……。 (笑い)

——三日、三月、三年といわれるように、「これでよいのか？」



山田さん



田中さん

「辞めようか」とぐらつく時が何度かあるわけですが、それをどう乗り越えてこられましたか。

山脇 この道で、と腰が決まったのは三年過ぎたころで、それまでは折にふれて迷いが出ました。主人が退院したとき、辞めるかどうか岐路に立ちましたが、結局は「つづけよう」と決意しました。

藤本 とときどき、ほかの仕事をする機会がありますが、直接お客さんに喜んでいただける、仕事の魅力というのでしょうか……。

谷口 子供も一人前になりました。次の目標は娘を嫁に出すことですが、後、七、八年はがんばりますよ。



庵下さん

ますよ。

庵下 入って三日目、指がはれあがって痛く、おはしも持てないありさま。もう辞めようと思ったが、先輩のみんながやっているのに、私に出来ないはずはない、と耐えて、がんばり通しました。

田中 ふりかえると、山あり谷ありです。私も三年目に、本当に悩みました。

山下 何度か辞めようと思いましたが、私の母が「がんばり屋さんで、「おかあちゃんの子やから負けたらあかん」と、自分で励まして……。むつかしいお客さんに当たると「いや」になるし、いいお客さんが付くと「ああ、やってよかった」と……。 (笑い)

——お客さんの話が出ましたが好感もてるお客さん、そうでないお客さん、いろいろタイプがあるでしょう。

藤本 命令口調の人はいやですね。やさしい人だと、それ以上にして上げたいと思うのは人情でしょう。

松田 ひやかし半分、おいろけ半分の人は困ります。

谷口 私は、心と心のふれ合いだと思います。お客さんは、いろ

ひと汗流したら、  
「アルギンズ」



サウナでひと汗流したあとの「アルギンズ」はまた格別。「アルギンズ」は味の素KKのAMINO酸技術から生まれた新しいタイプの健康ドリンク。人間の体に欠かせないタンパク質を構成するAMINO酸のひとつ、アルギニンが主成分です。



アルギンズ

●アルギニン入り健康ドリンク●

■駅売店、サウナ、酒店、食料品店、スーパー、薬局などでお求めください。







……。(笑い)

**松田** 主人の公休日日に合わせるようにしています。公休が食い違くと、問題でしょうね。(笑い)  
——では、いま独身の方に、結婚とか恋愛についてうかがいましょう。

**堀口** 目下、恋人募集中ですがいくら望んでも縁がないとね……。お客さんの中に、こんな人とならと思う人もありますが、それだけのことでして……。

**山下** きっかけが少ないし、お客さんは、お客さんとしか見ていないし……。結婚はもっと先のことですね。

**谷口** いまは、娘を嫁に出すことで頭がいっぱいです。

**松本** 私は、仕事と家庭は両立できないと思っています。

**田中** 私も当分は仕事一途に。

**山田** 私は仕事に生きます。

——仕事に生きる、ということ



松田さん



話に熱がこもり予定の時間もすぐにたつてしまった

ですが、技術の向上について、どのように勉強、努力されていますか。

**山田** トレーナーの仕事は、知れば知るほど、奥が深く、むづかしいです。

**田中** 上手な方にやってもらって体得する。また先輩の技術を見習うという、きれいですが、ひそかに盗むことも……。

**庵下** いつも指名いただく女性のお腹が、いつもと感触がちがうので、「ちよっとおかしいよ」と注意してあげた。翌日、病院へ行くくと、子宮きんしという診断で、すぐ手術して、早期発見できた。非常に喜ばれた。

**松本** 治療院へ通って、体で覚

えたり、参考書を読んだり。

**藤野** 研究の積み重ねですね。

**藤本** 三年くらいは、町のあちこちの治療院を回って、もんでもらって勉強しました。毎日が勉強だと思っています。

**松田** 呼吸をはかる方法も組み入れています。

**谷口** おなじみのお客さんに、こう押さえたらどうですか……とたずねながら研究しています。それと一番気にかけているのが体重です。私の場合、押したり、もんだりするのに六十七\*がベストで、六十\*を超えると、「きつい」といわれるし、五十七\*を切ると「ちよっと物足りない」といわれますので、崩さないように心掛けています。

**山脇** 定期講習会の後で、親しい人と、お互いにもみ合って、研究を重ねます。



谷口さん



**堀口** 最初は、お客さんから、「講習どおりやってるね」なんていわれましたが、基本の上に経験を重ねて……。

**田中** そう。基本は変わりませんから。

——ところで、みなさん高収入を得ていますが、よろしければ、それをどう使うのか、先ほどマイホームの話もありましたが、公開していただきたい。

**松田** 子供三人のうち二人は結婚し、もう孫がいます。あと一人結婚させないと……。その後は、

少し老後を考えて貯蓄したい。

**藤本** 将来は、夫婦で小さなお店をもちたい。でも、当分はこの仕事でがんばるつもりですから、先に主人に商売させて……などと夢みえています。海外旅行も行ってみたいのですが、私、飛行機がきらいですね。来年はお店の積み立てでハワイ旅行の計画があり、いやいや付いて行くことになると思うのです。(笑い)

**松本** 老後のために貯めています。出来れば海外旅行……ハワイぐらい……に一度行ってみたいといういろいろ考えています。

**庵下** 私は旅行大好きで、ちょっと貯まると、すぐに、貯金通帳と健康保険証を持って、旅に出ます。もう沖繩以外はほとんど行きました。ふつう二泊三日ぐらいですが、ひどいときは、九州を一周し、いったん帰って、家をのぞいて、その足で北陸へ、前後十日ほど



山脇さん

ラドン温泉と同様に美容と素晴らしい健康効果が好評です。

# サウナ式ラドン温泉装置

が完成  
しました

■一室定員一人〜二〇人用までスペースが活用できるように設計施工  
します。

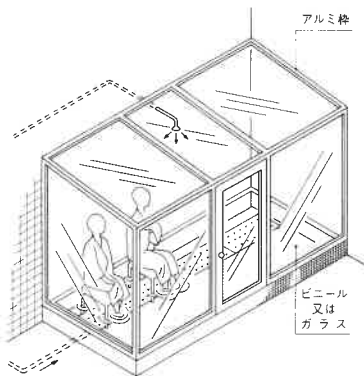
■密閉されたサウナ室に充滿した温気にアルファイオンが加わり、38℃〜45℃で乾式サウナと同様な感触が得られ、健康効果は最高です。

## ラドン温泉装置の本流

株式会社東海ラドン研究所

〒550 岐阜市神田町9-11

☎ 0582-63-2875



どの行程でした。お客さんには前もって、お断りしています。しかし、これからは心を改めて、老後のために貯蓄も……。 (笑い)

田中 私も老後に備えて。

山田 子供のため、家のローンもあるし、まだまだおカネがいりません。

谷口 本当は老後のことも考えないかんですが……将来の夢は、小さなお店をもちたい、それも子供相手に、プラモデルやお菓子を



山下さん

売る、昔ながらの「おもちゃ屋」

で、子供が「おばちゃん、おくれんかー」と走り込んでくるようなお店です。もう一つ、さし当たっては娘を嫁に出すこと。もう縁談

があります。まだよう手放しませんので、「お母ちゃんのおからず屋」といわれています。

山脇 おカネを貯めるのは好き

じやない。お給金もらうと、すぐ着るもの買ったり、食べたり、山やスキーへ行ったり。くだらんことばかりしています。ポチポチ老後を考えないとね……。

山下 これからです、私、コツコツ貯めるのが好きです。(笑い)

堀口 OLの時の倍ぐらいになりましたが、体がしんどいし、それだけの値打ちはある。大事に使



堀口さん

わなくては……。

——では、将来やってみたく

と、夢を交じえて結構ですから。

堀口 やりたいことは、いっぱいあります。海外旅行は一度ヨーロッパへ。趣味では本格的にヨガを習いたい。

山脇 この経験を生かし、病院

に勤めたい。

谷口 やっぱり、おもちゃ屋の

おばちゃん”が夢です。

松田 出来るだけおカネを貯め

て老後安泰に。

藤本 まだ十年はがんばって、

それから小さな店を……。

藤野 中国へ行ってみたく。また五十歳になればアメリカ旅行がしたい。

松本 いつまでも、こういう仕事は出来ないで、将来は、この仕事に関連した別の方向で考えた

い。

庵下 健康に気をつけて、長く

つづけたい。

田中 どこか海外へ行きたい。

山田 とにかくおカネを貯めた

い。(笑い)

——ありがとうございました。

みなさんの健康を祈念して、おわ

ります。

### 「スポーツ

### ドリンクタケダ」

### 共同購入実施—関西

購買事業委員会の新年度方針に基づき、関西サウナ協会では会員各社で使用される商品の共同購入を積極的に進めることにした。本年度のスタートとして、八月から「スポーツドリンクタケダ」の粉末及び缶入りの共同購入を実施した。

現在一般サービズ飲料は一八〇cc一杯三七、八円程度のものだが、ドリンクタケダでは一七・五〇円程度で、ポカリ・スイットの二〜三三三円より割安となる。

(購買事業委員会・高橋)



# 健康をまもるために いま一度、ラドン泉を見直すときか!?

## 健康四条件

サウナ人口が伸びなやんでいるといわれる昨今、その間隙をぬうようにして、またまたラドン泉の動きが目立ってきた。それも、前にご紹介したような大規模な装置を要するものでなく、極めて簡単に浴室の一隅に設置でき、また家

庭にも持込めるという、アルファイオン泉の装置が開発されて、ラドン泉の普及に拍車をかけようとしている。(イラスト参照)  
そこで再びラドン泉をとりあげて考えてみたい。  
人が常に健康体を維持するためには少く共次の四つの条件が必要といわれる。即ち、

- ①弱アルカリ性体質を維持すること。
  - ②肥満を防止、停止すること。
  - ③血液をきれいにすること。
  - ④自立神経の調和をはかること。
- この四条件を充足させ、本来の健康体にとり戻す効果が顕著であるとのうたい文句で、ラドン健康法がクローズアップされてきた。

ラドン健康法、即ちアルファイオン泉は放射能に伴って発生する極めて僅かばかりのイオン効果であって、放射線そのものとはまったく関係ないものである。

従って、従来考えられていたラジウム温泉とは効果はもろろん、性質もまったく違ったものであり、比較にならないほどすぐれたものといえる。

## アルファイオンの驚くべきパワー

では、アルファイオンにはどんな効力があるのか、その理屈は別として、次の通りである。

①煙草からニコチンのおいが消

える。

- ②水に含まれる鉄分を分離するほか、酸性反応を示した水の中にアルファイオンを入れると、弱アルカリ反応を示すように変化する。
- ③二級酒にアルファイオンを与えると、一〜二分で口あたりのよい特級酒のようになる。
- ④バナナの腐敗をストップさせる効果がある。
- ⑤わきがの悪臭が消える。
- ⑥放射性物質を直接あてると、死滅したり繁殖力の衰える菌も、アルファイオンでは死滅しない。
- ⑦毒虫にさされたハレが引く。また水虫が完治する。
- ⑧酸性体質が弱アルカリ化する。
- ⑨肥満の進行が停止する。

等々、イオン効果は確実にあげられているという。

## アルファイオンの活用

要するに、密閉した部屋にアル

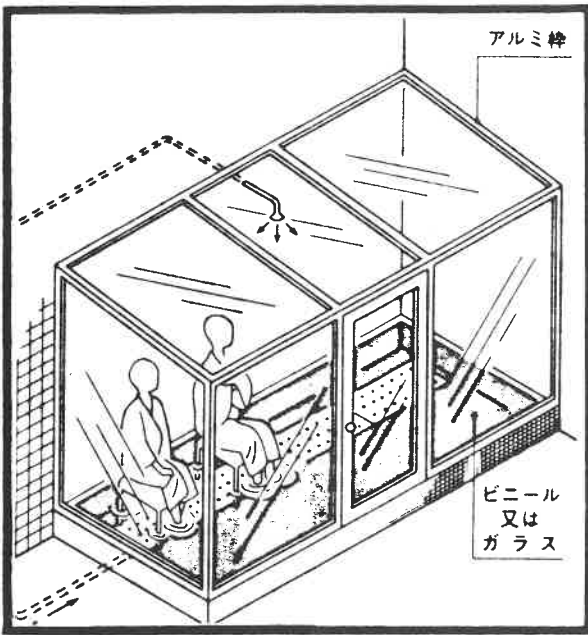
ファイオンを放出させて、それを皮膚と呼吸とから体内に取り入れるという方法で、効果がすぐに現われるというわけである。

体内に入ったアルファイオンは、血管を通じて全身にひろがり、体内の老廃物にイオン作用を起して溶解し、すばやく体外に排出させてしまうので、血液を清浄化し、肥満原因を除去することにもなるわけである。

そればかりか、全身の細胞組織を若がえらせて、体質を弱アルカリ性化して、自律神経を調整してくれるので、いわば全身同時健康法が実施されるという次第。

高温熱気浴のサウナに、温浴、水浴、ジャジーク浴等が併設されているのと同じように、38度C〜40度Cのラドン室をサウナ方式に造れば実地的には100C〜120Cのサウナと変らず前にあげたラドン泉の効果もあげられるので今後、サウナに併設されるときがくるかも知れない。

現在開発された新しい簡易アルファイオン泉サウナ装置は、あるいは、時代のニーズにこたえたものといえようか。



# 協会旗制定など決まる

## 運営委員会

日本サウナ協会運営委員会は二十四日、大阪・ニュージャパン観光・チャコールで開催、サウナ祭実施要項の確認、サウナ読本Iの在庫処理、本年度運営方針の具体化について協議した。サウナ祭の実施は別項の通りで、サウナ読本の処理については次回理事会にかつて具体案をに定めることになった。

## 神奈川

月末に発刊する。⑥機関誌「健康」にトレーナーの座談会を連載して、親しまれる内容にしていく、など決定した。

運営方針については、①会員の拡大は時間をかけていくが、厚生省の窓口も協力的で、一日も早く社団法人を設立することを目標とする。

②協会旗の制定に当たって、白樺の葉と協会マーク、J S A (ジャパン・サウナ・アソシエーション)を組み合わせた原案を決定。

③ヘルズ讃歌を全国の関係者から募集する。(別項)

④明日のサウナを研究する「オーナー研修会」を十月末〜十一月に開催する。

⑤健康読本IIを、サウナ祭の販促用具として間に合わせるよう、九

神奈川県サウナ協会は八月十二日午後一時から国際企業(株)ヘルスクラブ・レストランで、十月一日から実施予定の、「サウナ祭」を成功させるための説明会を開催した。参加者十二名、金会長挨拶の後、佐々木専務理事司会のもとに、五十六年度日本サウナ協会の出席報告を行い、ついで「サウナ祭」の説明と質疑を行った。

多くの参加者から、抽せん券のばり、その他の用具は、できれば九月中ごろまでに手許に届くようにとの要望が出された。神奈川県協会員はほとんどが初めての「サウナ祭」を経験するわけで、これを足がかりに業績を伸ばしたい希望と、営業の現実とのギャップをどう埋めて行くかの不安と入り混

った意見が交わされた。次いで資材共同購入について討議を行い、業者から展示されたタオル、石けん、歯ブラシ、パンツ等の用品と価格について検討し低廉な品物について共同購入することを申し合わせた。

燃料の共同購入については、近く業者と交渉し、結果を次回会合で発表することを決めた。

## 九州

協会加盟二店(甲東ランドサウナ・VIPサウナポート)の音頭取りで、同市繁華街の協会未加盟三店(ニュー西野サウナ・サウナブラザ・東急サウナ)の賛同を得て、サウナ料金の改訂に歩調を合わせることになり、七月から五店が、サウナ料金を一、五〇〇円に統一した。

今回の実績から、同市業者が持つ幾つかの問題(特にマッサージ料金について)を共同して改善解決の道に進め、本協会加入を呼びかけ、鹿児島サウナ協会の結成への発展を期待したい。

## 伸び伸び運動

# ストレッチ体操

2、簡単なものから始める、このことが実上で大きな柔軟性を

昨今、耳新しいストレッチ体操なるものが云々されているが、これは、別名、伸び伸び運動ともいわれ、「健康づくり、筋肉の若さの維持、身体の柔軟性」を高め、傷害の予防に効果的な役割を果たすものとして、脚光を浴びているものである。

すでに、名古屋地区では、このストレッチ体操を愛知教育大学教授授竹内伸也先生の指導のもとに、「ダイワサウナレジャック4」に於て実施され、サウナマッサージの8リー層の効果を高めるためと近年、運動不足の解消に悩む、中高年層のお客様に好評を得ているとのことである。

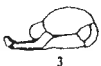
次に初歩的なストレッチ体操10カ条を明示する

- 1、ストレッチ体操の効果は、短時間で得られるものではない、先ず気ながに実践しようとする心の準備をもつ。
- 2、簡単なものから始める、このことが実上で大きな柔軟性を
- 3、身体をあたためてからストレッチに入る。
- 4、ゆるやかに伸展位に入り、筋が適当に伸ばされた位置を10〜20秒間保持する、決して痛みをこらえるほどに伸展してはならない。
- 5、相当期間を経たら、伸展姿勢を30〜45秒に延長する。
- 6、伸展しようとする筋をできるだけリラックスさせる。
- 7、伸展性にあるときは、目を閉じて心のリラククスにつとめる。
- 8、ストレッチを2度くりかえすとよい。その間は深呼吸をして、できるだけ脱力する。
- 9、ストレッチ体操は毎日実践されるのがよい。
- 10、仲間と競い合うものではない、自分の進歩に関心を持つべし。

10、きわめてハードなトレーニングをする者は、トレーニング直前トレーニング後、入浴後と3回実践するのが望ましい



(大和観光(株) 石渡保男)



ゆるやかに伸ばす(約3秒ぐらい)

※衣服のシミは心にもシミがあると思われるものである。



健康診断  
通じたのです  
しかし、それ  
で安心しては

基本に忠実であることが洗練さ



## サウナトレーナーの役割 ② 上手なマッサージ

今井 義晴

疲れをとってやろうという心が、手の掌に、指先に表れていることだと思えます。

経験、浅く下手でも一生懸命やれば、よくやってくれたと喜んでくれます。そしてこの次も、やってほしいと言われます。

それは、技は立派でなかったとしても、心が通じたのです。しかし、それで安心しては

で安心しては

基本に忠実であることが洗練さ

基本に忠実であることが洗練さ

① ほほえみ…気分がすくねと

① 頭…・かみ飾り…・上品さ  
・かみ…清潔と手入れ  
・スタイル…・清純さ

マッサージサービスをするからには、上手にやってあげたい、上手になりたいと思わないヘルスさんはいないでしょう。

それは、優しい言葉や、お世辞ではありません。大切なのは、「手当」の心だと思えます。お客さまに解れている手が、指が優しくなくてはなりません。

冷たい手、邪険な手は、肌に触れ合いでわかります。

なんとかして、このお客さまの、

られます。まず、心の面ですが、優しい心、愛ある心でお客さまに接することでしょう。

それは、優しい言葉や、お世辞

ではありません。大切なのは、「手

当」の心だと思えます。お客さま

に解れている手が、指が優しくな

くてはなりません。

冷たい手、邪険な手は、肌に触

れ合いでわかります。

なんとかして、このお客さまの、

られます。まず、心の面ですが、

優しい心、愛ある心でお客さまに

接することでしょう。

それは、優しい言葉や、お世辞

ではありません。大切なのは、「手

当」の心だと思えます。お客さま

に解れている手が、指が優しくな

くてはなりません。

冷たい手、邪険な手は、肌に触

れ合いでわかります。

れた技をつくりあげる礎になるのです。

その基本一、「指先を動かすの

ではなく、身体を使うのです”

素人は、マッサージは指先を動

かして揉むものだと思っています。

指先を動かして揉んだのでは皮膚

が前後に動くだけで、深い部分に

は影響を与えることはできません。

無理にやると皮膚を傷めることに

なるばかりか、指先を動かすよう

な揉み方では、手がだるくて三分

と続きます。お客さまに触れた

指先は皮膚面にびったり固定し、

肘、肩、腰、いくなれば、身体全

体を動かして、身体で揉むのです。

上手なヘルスさんは、指先、手

首は動かしません。身体がリズム

カルに良く動いているのです、ご

## マナーと演出 ②

②

(2) らしさを考えよう

① ことばづかい…標準接客用語

② 服装…清潔で、ハデにならない

③ 化粧…ひかえめな薄化粧

④ 身だしなみ…髪、ツメ、目、

⑤ 態度…女らしくしとやかに、

⑥ 動作…スピードとリズムに乗

⑦ モナリザの微笑にならう

⑧ 苦しみも

⑨ 悲しみも押えて

⑩ お客様に対応できる人をプロ

⑪ いいいます

⑫ いつでも、どこでも、ほほえみ

⑬ をたたえ豊かな表情を身につける

⑭ よう心がけましょう

② ひとみ…ひとみのかかやき

③ 魅力…女は愛きよう

④ センス…動きのある表情を

⑤ 知性…ことばづかいと奥

⑥ 身だしなみに気をつけよう

⑦ お店はあなた一人のものではな

⑧ いのです。たくさんのお客さまの

⑨ ものです。

⑩ わずかな時間で、あなたの人と

⑪ なりをお客さまに理解していただ

⑫ ために…

⑬ 身だしなみはあなたのすべてを

⑭ 現わします

⑮ 鏡によるチェック

⑯ お客さまよりハデにならぬよ



「スポーツドリンクタケダ」の説明会

## 「スポーツドリンク タケダ」の特徴

「スポーツドリンクタケダ」は二〇〇cc中五〇〇mg以上の大量のビタミンCが添加されており、これが大きな特長となっています。ビタミンCの効用についてはご承知の通りですが、昨年ライナス・ポーリング博士（ノーベル賞二回受賞）が来日され、ビタミンCの効用について各地で講演され大きな話題を呼びました。以来マスコミにおいても「風邪、ガン、心臓病に効くビタミンC」（総合食品

八月号）「抗体などの産生高め、かぜからガンの予防に」（毎日新聞）など多く報道されています。

特に大多数の動物は体内でビタミンCをつくり出す能力を持っていますが、人や、モルモットはビタミンCをつくる能力を持っていませんので、どうしても外から摂取する必要があります。

タケダはこうした観点からスポーツドリンクに最もふさわしい栄養素としてビタミンCを大量に添加し、その内容を高めました。

皆様のサウナは現代人の志向している「健康」にマッチしたご商売でありますし、サウナで汗を流したあとでの一杯のスポーツドリンクタケダこそサウナの効用を倍加するものと確信致します。

タケダの食品の目指す方向も「明日への健康なくらしに奉仕する」でありまして、皆様方のご商売の経営理念に相添っているものと推測致しております。このたびのスポーツドリンクタケダのお取り上げを契機としまして、今後協会の皆様方と共同の目的をもったご提携ができれば大変有難く思う次第であります。よろしくお願い申し上げます。

武田薬品食品事業部 平野昭治



## “日々爽快、サウナのある暮らし。”

体内にたまった老廃物や疲れ、ストレスを汗とともにサラッと流し、明日にそなえる——。サウナ発祥の地フィンランドに生まれたメトスサウナは、業務用から家庭用まで、各種サウナのトップブランドです。

熱効率と耐久性に優れたストーブ。さらに快適にサウナを楽しんでいただくために、保温、換気と四重の安全装置。全国一流サウナの多くがメトスサウナです。

サウナの代名詞 **metos** 中山産業株式会社

東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL(03)542-0331(代)  
大阪市淀川区中津1-18-18(若杉ビル) 千531 TEL(06)375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(埋蔵金センター) 千964 TEL(011)641-9269(代)

ラヂウム  
ラドンシステム  
◎詳しくは資料を  
ご請求ください。

## 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

お問合わせ、ご用命は。

カネボウ化粧品(業務用)

サウナ代理店

〈関東地区〉 順不同

㈱日祥商会……………☎(974)0711  
㈱イトー商事……………☎(268)4367  
㈱東京マツシマ……………☎(370)7241  
㈱カネフ……………☎(811)1310  
㈱村山……………☎(352)2318  
㈱リード……………☎(316)4126

〈中部地区〉

(合)千代田実業……………☎052(331)4654  
(有)カミタニ洋行……………☎052(703)1345  
〈関西地区〉  
福助石炭㈱……………☎06(211)4420  
おせ商店……………☎06(372)4981  
福助商店……………☎06(706)0101  
佃ファースト産業……………☎06(358)3363