

日本サウナ協会

SAUNA

11 77号

発行所 日本サウナ協会広報委員会  
 ☎ 大阪06 (211) 0463(直)  
 〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6  
 (三光ビル)

日本サウナ協会発行「健康に奉仕する」サウナ業界唯一の専門紙!!



西独 ヨーロッパ最大のサウナ  
 タウナステルメ

西独 ヨーロッパ最大のサウナ  
 タウナステルメ (関連記事)  
 4ページ

冬の予防的健康法……………	2
おことおんなの12カ月……………	3
宴会幹事さん心得帖……………	3
タウナステルメの設備に感嘆……………	4
サウナ協会だより……………	4
横からおこなうマッサージ②……………	5
12月のこよみ……………	6



千平方メートル)の私共に共通する施設だと感じました。  
 七つのいろいろ考えたサウナルームから一千平方メートルに及ぶ大小冷温のプール群、ソラリウムから大円形ホットウォールバス、本式の大レストランなど、すべて一つ一つが大変参考になりました。写真①タウナステルメの大プール②第八回国際サウナ会議の前夜祭。

西独フランクフルト市のサウナ施設「タウナステルメ」は創立創設の哲学を持ち、立地の背景と天然の利を生かし、企画と独想、本物志向、未来指向を充分満たし、そして惜しまず費用をかけて(二年前三十億円)、老若男女が安価に、手軽に健康的に楽しめる、ヨーロッパ最大(三



For Beautiful Human Life

サウナの格調を高める  
 気品のエロイカ

爽やかさを快適に仕上げる香り、エロイカ。  
 そのコクのあるまろやかな香りは、心に深い余韻を生みます。  
 ひと味違う満足感は一류のサウナならではのもの。  
 気品ある香りと共に  
 お客様の心に強く刻まれることでしょう。



紳士用化粧品エロイカシリーズ



# KNOW-HOW

## サウナ・トーホー 公開

### 湯滝など新設備が好評! お客様20%増加

当社は五十一年八月横須賀市米が浜通りでサウナを始め、今年で七年目となります。まわりは深夜営業の Snackbar 等が多く、午前0時ごろが一番にぎやかになる街です。新築した敷地約百坪のビルの一階、地階を利用してあります。

横須賀といいますが、みなさん米軍基地の町というイメージが強いと思いますが、近年米兵の数は少なく、また可処分所得も少ないため、まず皮膚をきたえることが一番なのですが、普通の日光浴は、夏の太陽と違って、日光の中に含まれる紫外線量も少なく、空気も冷たいので冷気に直接当たるメリットもあまりないようです。

それよりも身体をあたためることが何よりも大切——という訳でもないでしょうが、サラリーマンの方などで、仕事帰りに、チョット近くのサウナで汗をかくという方は、健康増進のためにあまり役に立たないのではなからうか。

暑いサウナで汗をかいた後の、血が体中を駆けめぐると感じは、何回もサウナを楽しんだ後に、つめたい飲み物などをうのおす時、こたえられない爽快感になって残るものなのです。しかし、血圧の高い人にとっては、むしろ、生ぬるいお湯につかって徐々に身体をあたためた方がよく、医学的にもあまりあついなサウナ風呂は要注意です。要は、自分の健康状態をよく知って、自分に最もよいと思われる健康法を続けることが、最高の秘訣なのです。

(日本生活医学研究所所長)



▲滝風呂

湯滝を肩に背中にうければ、豪華な飛沫が八方に広がる。ぜいたくもほぐれて爽快な気分がひたううちに凝りもほぐれて爽快に。

得も少ないため、お客としての魅力はほとんどない状態です。しかし、防衛大学、自衛隊の方は、共同生活から離れ、休みの日にゆつくりできるという意味で、多数来店していただいています。またベツドタウンとして、人口増は著しいのですが、平日はあまり期待できず、土・日曜日が極端に混雑するのが特徴かと思えます。

当店のお客は、常連の方が二分の一、残り三分の二がフリーという構成になっています。また年齢は比較的若いと思われ、こうした状況で私達が注目したのは、サウナにはいったあとの水風呂です。当店は水風呂のほか、パイプ風呂も約30度にセットしておりましたが、水風呂にはいりにくい方に好評で、一番混みあつておりました。そこでこの温度の浴槽をもう一つふやすこととし、天井より直径50ミリの滝を四カ所落下させる装置をつけ、全面をガラス張りにして、滝風呂(写真)と名付け、本年八月に新装オープンしました。特に薬効があるわけではありませんが、爽快さがうけています。

また水風呂もチラーユート

セットし、夏でも常に18度以上にならないようにしました。これは特に常連のお客様に好評で、なげんな簡単なことを早くしなかつたのかというお叱りを受ける程でした。このほかサウナ室を全改装し、全国サウナ祭にあわせて、本年八月一日に新装オープンしたのですが、なんと前年比二割増の入場人数を記録することができました。今後このレベルに満足することなく、お客様にニーズをよく見きわめ、清潔をモットーとして、健康産業の一環としてのサウナ経営にはげんでいきたいと思っております。

横須賀建物(株) サウナ・トーホー 神奈川県横須賀市若松町一三



会社帰りにチョット一杯はサラリーマンの楽しみの一つである。酒がうまい、健康つてありがたいなあ。

## の予防的健康法

# チョット一杯よりも サウナで汗を

甲斐沼 正

## 寒さに負けないスタミナ食 気温の変化にすばやく順応する訓練も

冬になると日照時間(太陽が輝りかやいている時間)が短くなって、寒さのために活動力にもぶり、朝早く目ざめる割に寝床から起き出しにくく、何となくだらだらした気分が続きます。

部屋の中の温度も朝は特に下がりますし、何でもいからあつたかいいものがほしくなります。あたたかいごはん、あつあつの味噌汁があれば最高ですが、ホットミルクやあたたかいうどんなども全身がポカポカして、血液の循環がよくなり、身体も動かしやすくなるという訳です。でも単にあたたかいというだけではなく、栄養的にも質の高いもの、例えば、牛乳、魚、肉、緑黄野菜(ピーマン、ホウレンソウ、かぼちゃなど)を重点的に取るように工夫しなければなりません。

冬は特に熱量を必要とする程、寒くなりますからいわゆるスタミナ食が必要になるでしょう。

でもあまり油っこい食事をすると、おなかもたれて、結局は充分消化できないままに終わってしまったのではなりません。栄養のバランス、消化しやすさ等も考えて、食事をするようにしましょう。

また、体温にくらべて、外気が低くなりすぎますと、全身の血行が悪くなって、身体の抵抗力も低下し、風邪を引きやすくなったり、持病のリウマチなどがあれば、悪化したりしますから、血管の鍛練も大切な要素です。

そのためには、身体の機能に刺激を与え、気温の変化にすばやく順応する訓練をつむことです。現代のように、会社でも、自宅でも、セントラルヒーティングで寒さから保護されている世界にばかり生活していると、寒さに対する身体の備えが完全でないために、生理学的にも内臓全体の機能の低下となつてあらわれ、作業能力も大幅に減少

つかけてから家へ帰るというケイスをよく見かけますが、アルコールも疲労回復の妙薬ではありませんが、とかく量を過ぎず、すいという点で問題があり、どこで自心が働かなくなりがちな人それぞれに個性差がありますから、はつきりとはきめられませんが、体内に入ったアルコールを一夜で処理できる量は1リットル以下で、それ以上は二日酔いか、肝機能の低下として残り、

健康を害することになりかねません。

本日は、チョット一杯よりも、暑いサウナで五分間身体を蒸した方がウンと健康的といえます。

もつとも、サウナ健康法の秘訣は、あたためた身体を冷浴で冷やし、またあたためるという繰り返しの意味があるので、一回だけサウナに入っただけでは普通風の風呂に入っておしま、というのでは、健康増進のためにあまり役に立たないのではなからうか。

暑いサウナで汗をかいた後の、血が体中を駆けめぐると感じは、何回もサウナを楽しんだ後に、つめたい飲み物などをうのおす時、こたえられない爽快感になって残るものなのです。しかし、血圧の高い人にとっては、むしろ、生ぬるいお湯につかって徐々に身体をあたためた方がよく、医学的にもあまりあついなサウナ風呂は要注意です。要は、自分の健康状態をよく知って、自分に最もよいと思われる健康法を続けることが、最高の秘訣なのです。

(日本生活医学研究所所長)

## 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  
流谷工場 ☎ 03-461-5298  
浦東工場 ☎ 02996-2-3496  
橋本工場 ☎ 0287-32-2544

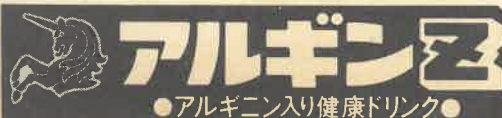


株式会社 白興

## 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。



●アルギニン入り健康ドリンク●

●販売店、サウナ、酒店、食品店、スーパー、薬局などでお求めください。

各200ml  
ココア...90円  
プレーン...80円  
常温で60日間保存できます



## サフラワーオイル使用高リノール酸飲料 剣建社の べに花豆乳

サフラワーオイルがタップリ!!

〒221 横浜市神奈川区片倉町724番地 TEL. (045)491-1441(代)





# 冷え症よさようなら

## 人肌恋しい晩秋の作戦

ドクトル・チエコ

秋も深くなり、冬が近いと、女性のなかには冷え症でこまるかたがいます。手足が冷えて自分も不愉快な思いですが、布団のなかで、男女がいざだのしもうというとき、冷えた手で相手を愛撫するのも雰囲気をごわかし、ましてゾツとするような足が相手にふれるのも感心できません。

冷え症という名前は、日本の女性の婦人科の病名にあるだけで、外国にはこの名前はありませんが、どんな病気かというところ、さまざまの婦人科の病気や、内科の疾患から、手足が冷えるという冷え症という症状が出ることもなす。

つまり、手足の血液循環が悪いため、いつも末端の体温が低く、気温が寒くなると一段と冷え方も激しくなるのです。冷え症は夏でも、手足が冷めたい人が多い(人間の生理作用には腹部内臓が充血したり、古い血が内部にあるようなときに、外側は血行悪く、手足が冷えるという仕組みがあります。だから冷え症といわれる女性は、血液の状

### 腕の見せどころ

十二月はいよいよ一年を締めくくる忘年会のシーズン。年を越せば新年会と、いっぱいやることが多い。それにつけても、ご苦労なのは、宴会の幹事さんである。予算、設備に頭を痛め、あげくは悪酔いからまれて、本当に損な役割。でも、限られた予算のなかで、いかに楽しく雰囲気気を盛り上げるか、幹事さんの腕の見せどころでもある。

そこで、宴会幹事さんの心得るべきポイント」をアドバ

# 宴会幹事さん心得

### 料理の内容を確認

復唱確認し、係の名前を聞いておく。

会場は初めての店では下見をするか、よく店の人に話をきく。とくに料理は内容をよく聞いて念を押す。宴会日の数日前には人数など確認の電話を店に入れるのを忘れないように。

〔招待客・上司〕それに先

### 終わり良ければ……

〔予算超過〕宴会が盛り上がり、お酒や料理を勝手に追加したり、つい予算がオーバーすることがある。そこで事前に係の人に予算をう、幹事さんの上手なリードが望まれる。

〔宴果てて〕悪酔いした人

態が、多くは貧血で、血行が悪いため。子宮や卵巣に、なにか故障や病気があり、腹部内臓が充血している場合。内科の病気で胃腸が弱かったり、胆嚢が悪かったりという場合。こんなときに、いつも冷えた手足の状態が出てきます。

これからの季節に夜を楽しむ折、冷えた身体を抱くのは相手が面白くありません。もちろん原因である故障を直すことが先決ですが、なるべく手や足が冷めたくならないように、温かくする工夫も欠かせません。寒くなるのだから、努めて温かいように下着を厚くしようか?と昔の女性は腰が冷えないようにと厚い下着をつけたものですが、楽しい夜の寝室でパンティーを何枚もつけていたり、肌着を厚くしているのはムードがありませんから、寝るときは寝巻きぐらいで、薄着にしたいもの。

それに何枚も下着を重ねても、冷え症は治りません、何かを足に履いて休むのもパツとしませ

これは内部から治すべきで、

ビタミンEを栄養剤として毎日欠かさず服用し、植物油やゴマクルミ、ピーナツ、大豆、アボガド、小麦胚芽、玄米などビタミンEの多いものを食べる。血が増え、肝臓が丈夫になると、黄緑野菜、パター、鉄の多いカキ(貝)アサリ、シジミ、レバーを食べ、果物のプルーンや柑橘類を食べましょう。アボガドも血行をよくします。内部から体質改善をすると、自然に手足の血行がよくなり、体調も快調。むしろ今日まで低下していた体力から、頑張りのきく体力が出てきます。胃腸が悪い人は、毎日安全な消化酵素を忘れず服用し、特に腸を強くするには、乳酸菌飲料やヨーグルトなど、忘れず飲んでください。増血剤を使うこともありますが、鉄剤だけでなく、ビタミンB<sub>12</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>2</sub>という栄養剤も補給すると血が増え、貧血を解消できます。

日常生活では、なるべく運動を励行。ヨーガやジャズダンスを練習してもいいでしょう。

乾布摩擦や入浴したとき、プ

おことわり

藤田あきら「快調まんがルポ」は休ませていただきます。

ラシで洗うのも血行をよくします。また風呂から出るとき、足先に湯と水を交互に五回くらいかける。(男性は性器にかけることを金冷法といいますが、女性には足先でよい)血の循環が回復して、冷え症の女性は、やせた人に多いと考えがちですが、案外脂肪がヒップなどについている人にも多いのです。(脂肪は内側の体温を外に出さないため、血行が悪いと、一層体温が外へまわらず、脂肪の冷たさが温度を下げます)。大事なことはできるだけ、末端や外側の細い血管の先の先まで、血液循環を良くすること。なかなか温まらないときは、磁気の布団とか電気毛布を利用してよいのです。が、一番簡単なのは、入浴したり、サウナで温まり、一段と血行をよくして、即手足を温くすると同時に、全身の血液循環を促進することで、体質改善するのも効果的です。

## おとことおんなの12月11月の営み



協会指定

# 日本サウナ協会特選石鹼

日本工業規格"JIS"合格品で品質保証

規格並包装

重量(個) 製造時135g(標準重量125g)

包装形態 150個タンボール詰

石鹼の型色 日本サウナ協会マーク刻印入 色、白

※ 類似品が出回っておりますのでご注意ください。

清潔なお肌に  
さわやかさが香る



### クローバー石鹼株式会社

本社 大阪市東成区神路2-1-4 TEL(06)981-7037代表  
 東京営業所 東京都墨田区緑4-16-9 TEL(03)634-3511代表  
 (第2柏ビル内)

飲みこたえある  
140ml



## リアルゴールド



販売: コカ・コーラボトラーズ

Real Goldは、THE COCA-COLA COMPANYの登録商標です  
Coca-Colaとコーラは The Coca-Cola Companyの登録商標です



第八回国際サウナ会議と欧州最新クアーハウス視察記

副島 雅行

タウナステルメの設備に感嘆

九月十二日、台風の中名古 午後一時に乗車して一路東京に...



不安と焦燥の気持ちを今思い出しても汗が出そうです。東京に...

モンテカチーニの保養施設

ローマで一泊の後、イタリヤ有数の高級保養地モンテカチーニの街に参り保養施設を見学...

中野会長が功労賞をうける

翌日大会は午前九時から開会式に始まり各国出席者の中野...

ウェイスバーデンの大温泉

しかし、連続三回国際サウナ会議に参加し続ける日本の出席者には、大会主催者側は大変心...

欧州最大のタウナステルメ

「タウナステルメ」は創立創設の哲学を持ち、立地の背景と天然の利を生かし、企画と独想、...

サウナ協会だより

東京

「よろず相談部」発足

東京都サウナ協会は十一月一日から「よろず相談部」を発足させた。

「よろず相談部」開設ごあんない

爽やかな気候を迎え、各位には益々ご盛況と拝察致します。私共協会も業界皆様のお役に立ちたいと、毎日努力を致して居ります。

よろず相談部

お気やかな相談相手となり、出来得る範囲でのご回答をするため、十一月三日より、この「部」を発足することに致しました。

相談料

相談料(二件につき) 金二千円也(会員は無料) 方法 文書を用い、返信切手同封。電話は不可。

相談

相談員(次の通り) 総務 久我 明 事務 山田 秀男

組織変更

宮崎 宮崎スターレーンサウナ宮崎 代表者岩満栄策と変更になりました。(敬称略)

アルギンズ祭り

第一メンズサウナにおいて十一月一日から三十一日までアルギンズ祭りを開催した。

役員会及び十一月例会

十一月十九日、ニュージャパン観光(株)会議室で午後十二時半から役員会を開き、十一月例会案の打ち合わせ。同二時から引きつづき十一月例会を開いた。

- ① サウナ祭反省会 ② 国際サウナ会議報告及び欧州サウナ情報 ③ オナー会議報告 ④ 年末年始料金対策の情報交換 ⑤ その他

貝原益軒の養生訓

人間三つの楽しみ ①道を行って間違いなく善を楽しむ ②病気なく気持ちよく楽しむ ③長生きしてながく楽しむ。

養生の術を学ぶ 心にかけてその術を勉強しなければその道に達しない。楽しんで長生きしようと思つたらその術を学ばないといけない。

“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。

設計及び施工

- サウナバス設計施工 超音波バス、パイプバス設計施工 プール設備設計施工 汎用設備設計施工 暖炉設備設計施工 空調及給排水衛生工事 給湯給水全自動管制装置 スポーツ・レジャー施設設計施工 ラジウム・ラドン温泉装置設計施工

ラジウム ラドンステム

詳しくは資料を請求してください。

メトス SAUNA の代名詞 metos 中山産業株式会社

VILLEROY & BOCH METOS SAUNA STA-RITE BELLFIRES heateraia CONTURA Dovo sole agent



# 横からおこなう マッサージ②

今井 義晴



## (四) 脊柱側の母指揉ねつ法

横になったお客さまのうしろに立ちます。

**手技**  
右手で、お客さまの右腕、三角筋辺りを軽く固定し、左手母指をつかって頸のつけ根から脊柱側の脊柱起立筋(脊柱のすぐ横を縦に走る固い筋)を横線状または斜め線状に揉んでゆきます。脊柱の高さでいうと、第一頸椎から始まり、第七胸椎の高さに終わることになります。揉

んでいる左手の掌がいつぱい広がったところがちょうど第七胸椎の横にあたります。

このところは単に筋肉の疲れだけでなく、内臓反射で凝るところですから、注意しながら軽いマッサージから始まり、徐々に力を加えてゆきます。凝りのほぐれ具合をよく指先でたしかめながら四ないし五回くりかえします。

### 留意

脊柱側の脊柱起立筋は頭や頸をうしろに引きおこし脊骨をし

よい。その他、ノイローゼ、胃下垂などにも効果がある。

### 1 大揉

(ツボのまま)第一胸椎と第二胸椎のあいだにとる。

### 2 風門

肺結核、肩こり、咳などによい。

### 3 肺俞

第二、第三胸椎のあいだにとる。

### 4 厥陰俞

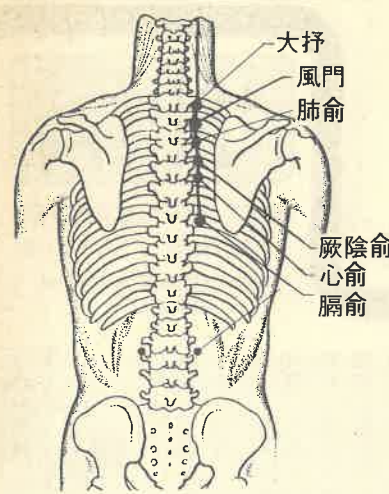
第三、第四胸椎のあいだにとる。

### 5 心俞

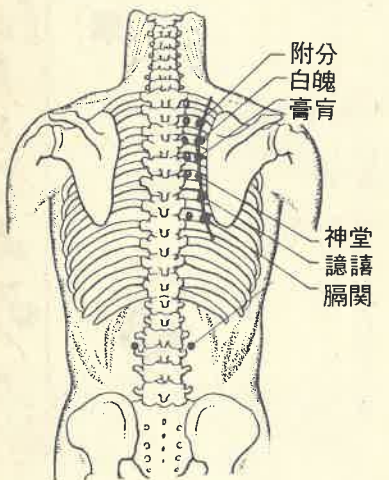
第四、第五胸椎のあいだにとる。

### 6 膈俞

第七胸椎と第八胸椎のあいだにとる。



脊柱側のすじ



肩甲骨内縁のすじ

## ●サウナの効果的利用法●

### ●気分転換浴

職場や、仕事で張りつめた糸も、時にはゆるめないと、やがて断ち切れてしまうでしょう。汗を十分にかけた後の爽快感は、全身の代謝亢進、心と身体の平衡、汗の蒸発するときの爽快感等による、いわば間脳のマッサージとなります。

### ●筋肉リウマチ・関節リウマチ

成果があるのは、筋肉温度を高め、血行をよくし、こりをほぐし、副腎皮質ホルモンの分泌を高めた結果でしょう。

### ●不眠症の人

眠れない人は、低い温度のサウナにゆっくり入り、汗のひくのを待って、すぐ就寝するのがコツです。サウナは、使い方次第ということになります。

### ●血圧に悩む人に

低血圧の人は、熱気浴のみで調子のよさを感じるが、熱気と冷水の交代浴で血圧を正常へと仕向けます。高血圧症にサウナは問題があります。しかし入浴直後の初期上昇を防いだり、高温持続浴で心臓負担をさけるような注意が必要です。血管を拡張、正常値に近づけることが知られていますので、低温浴や漸増温浴といって、ぬるいサウナに入って漸次温度を高める家庭用サウナで、血圧を管理して効果をあげている人もあります。



このようにハリや灸をするときは、かなり正確にツボをとらえる必要がありますが、マッサージの場合はツボそのものより経絡を重視して、ツボをつなげて一本のすじという考え方で揉んでゆくべきです。

この肩甲骨内縁のすじには、次角筋のところが、附分、白魄、膏肓、神堂、諳諳、膈関と第二胸椎から第七胸椎の高さで横五センチのところを、各肋骨の間に規則正しく並んでいます。これらのツボの効果は、脊柱側のツボの効果とほぼ同じです。呼吸器疾患、心臓器疾患に良いことがわかります。

そのほかここは、腕の疲れがあらわれる部位でもあります。

※サウナ健康読本①サウナとからだ②サウナの効果的利用法から抜粋

日本サウナ協会発行「サウナ健康読本」②から紹介。  
この読本①②は日本サウナ協会加盟店でご希望者にさしあげております。

京のラドン温泉ロイヤル・オーキッド  
京都の烏丸の中心に、瀟洒な五階建ての建物があります。今回私が体験入浴したロイヤルオーキッドです。サウナ、プール、ヘルスセンター等の総合健康センターになっており、プールは大勢の大人や、子供が水泳を楽しんでおります。プールの外周には全部を見回す見学室があり、一生懸命に水泳をエッジョイしているのが分かります。またヘルスセンターは、ランニングの設備や懸垂の設備等、色々な設備があり、汗を流して体力作りを励んでいます。そして汗を流して爽快な気分を満喫するためにサウナ設備があるわけです。健康産業のデパートといったところで、近來サウナだけでは満足できない人が多く、ラドン温泉を併設しています。

ラドンはご承知の通り天然ラジウムやトリウム等の微粉鉱から放出される不活性の気体の元素の名称です。ラドン健康法は東ヨーロッパやソ連・ギリシャ等で広く普及しています。

ラドン健康浴は(アルファ)線の効果を利用するもので、入浴時にラドンカプセルに入ると殆んど、呼吸器管を通じてラドンガスが血液循環系に入り全身に広がっていききます。このラドンガスによって電離エネルギーが各種のホルモンの分泌や神経のバランスを整え、ひいては身体の中の各器官を賦活化して身体の自律調整機能を活発化するのです。

サウナは高温による発汗作用効果があるわけですが、ラドンは40℃前後の比較的低温になっていますので、ご婦人方やご年輩の方にも無理なくご利用いただけます。若壮年層はサウナ、ご年配の方々はラドンを併用しながらサウナとラドンの相乗効果が大きい期待できるでしょう。わが国でも昔から天然ラジウム温泉があり、色々の病気の治療に効果をあげておりましたがこれを人工的に作つたものがラドン温泉です。ただしこのラドンは体内で組織と結合することはない、その生物学的半減期は10分、20分、その場所を離れると体外に排出され、生体内に残留することはない、後遺症等はおきません。

人間だれしも健全な心身を持ちたいものですが、そのためにはラドンの効果は大へん大きいものです。近來、サウナとラドンを併用するところが増えています。ロイヤルオーキッドに入浴して、ラドンの効果が大きいことを体験し、大勢の利用客がいるのに驚きました。また、いち早くラドンを導入された経営者の先見性に感心した次第です。

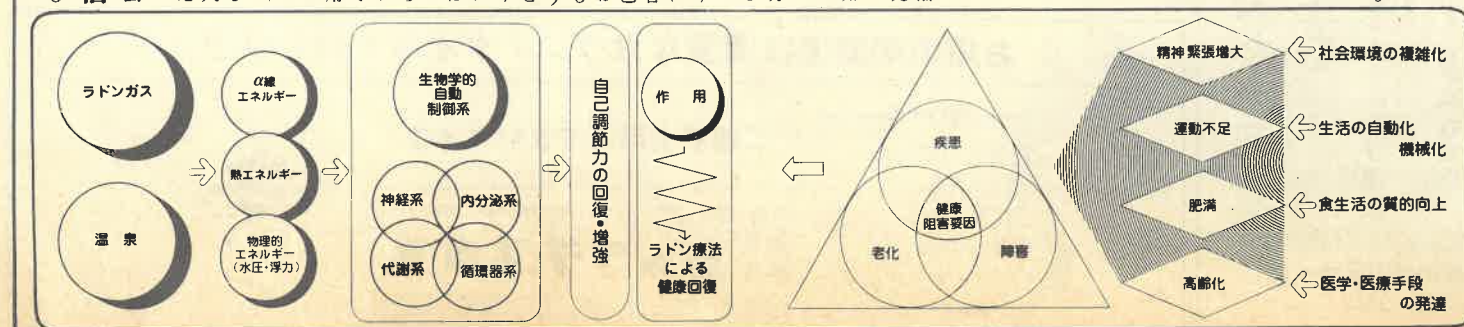
日本ラドン普及協会  
理事 鶴田昭信  
お問合せ先 (06)3961-6708

### 実績日本一のラドンメーカー



(株)コスモメディカルシステムズ

●日本ドクターズクラブ(J・D・C)認定  
●日本ラドン温泉経営者協議会指定  
〒532 大阪市淀川区宮原町4-4-64  
新大阪千代田ビル(9F)  
☎大阪(06)396-0601(代)





11 77号

発行所 日本サウナ協会広報委員会  
大阪06(211)0463(直)  
〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6  
(三光ビル)



# SAUNA

12月のこよみ

## 行事

- 4日 人権週間
- 5日 福岡・国際マラソン
- 8日 針供養
- 10日 世界人権デー
- 15日 年賀状特別扱い開始
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス
- 28日 御用おさめ
- 31日 除夜
- 14日 東京高輪泉岳寺赤穂義士祭
- 15日 静岡秋葉の火祭(15~16)
- 17日 奈良春日若宮おん祭
- 18日 納め観音
- 20日 下田水仙祭(20~21)
- 21日 納めの大師
- 24日 桑名増田神社伊勢大神祭
- 25日 終い天神
- 27日 神戸生田神社杉盛神事
- 28日 納めの不動
- 29日 東京浅草鳥越歳の市

## まつり

- 3日 埼玉秩父神社夜祭
- 5日 納めの水天宮
- 7日 京都市千本釈迦堂大根たき(7~8)
- 9日 同了徳寺大根たき(9~10)
- 10日 大宮市氷川神社大湯祭
- 納めの金比羅
- 31日 除夜
- 京都八坂神社おけら詣り
- 秋田男鹿なまはげ
- 広島厳島鎮火祭



年末は二年の区切りをつける大掃除。十三日には、寺院や神社の「煤払い」。家庭でも遅くとも十五日までにはすませておきたい。掃除は上から下、内から外へと進めるのが手順。天井から照明器具、床磨きなど。また、使いたくない景品やもったいないもの、古衣料などは、勇気を持って捨ててしまおう。

家の中がすっかりきれいになったところで、おせち料理の準備。このごろでは手作りのものが少なくなってきたが、幸運を祈る心をこめて作りたい。きんとんなどは「金の布団」という意味。お正月ならではの「おめでたい料理」である。最近ではローストビーフや唐揚げやチーズなど好みに合わせて楽しむ家も多い。

つきは「しめなわ」で気持ちの引き締め。鏡もちや門松など正月飾りは、新鮮な気持ちでより一層強くする。すべてが終われば、サウナでゆったりと年の瀬をというのもオツなもの。幸せがあなたを待っている気がしませんか。

## 売上増進・経費の合理化に2大新兵器!



今、話題の日照コーナーをサウナに新設する店が激増中。

**UVAタンニングマシン**  
(オランダ、フィリップス社)  
定価 | 1,450,000円  
リース料(月) | 32,000円

ウエスケーター、サウナ専用洗濯機、乾燥機、各店の処理量に応じてシステムを組みます。  
9kg・13kg・20kgシステム  
リース料(月) | 28,000円~53,000円

現金、長期ローン・リース、御相談に応じます。

**アメリカンマシナリー販売株式会社** 販売代行店募集中!

東京都大田区田園調布2-20-13 TEL:03(722)6251(代)

### ソーラーシステム 普及促進融資制度の活用

通産省では昭和五十五年から石油代替エネルギーとしてのソーラーシステムの普及に積極的助成をおこなっています。

①特定システムへの低利融資  
②登録工事業者制度と教育  
③システム開発とその認定

を助成の中心とし、個人住宅用と業務用とに分け、融資条件は次の通りです。

融資条件	住宅用	事業用
融資額	10万円以上、200万円以内で1万円単位	原則として1億円以内で1万円単位
融資利率	年5.5%	年6.5%
融資期間	5年以内	10年以内
返済方法	毎月元利均等返済(ボーナス適用可)	原則として毎月元金均等返済(2ヶ月返済、3ヶ月返済可)

このほか、税制面でも特別減価償却が昭和五十六年四月から認められています。油代・水代・電気代と基礎三費が急上昇しているサウナ業界としては、いまが設備改善のチャンスといえます。現に、二・三の現場とその事業内容(健康産業貢献企業)について、公序良俗上問題ないとの見解も示めされています。一度、認定システムを持つメーカーに相談すると良いでしょう。

システムで(社)ソーラーシステム振興協会(ソ振協)があらかじめ認定したソーラーシステムでかつソ振協に登録された工事業者に限り施工されるものに限りです。

事業用の施設にソーラーシステムを設置する方で、個人または法人を問いません。但し公序良俗の観点から特段の問題がないと認められる事業に用いるものに限りです。

松下電器貿易総代理店・エレクトロラックスジャパン代理店  
サウナ用ソーラーシステム販売施工・ソ振協登録認定業者

### ラドン温泉装置の本流

「美容と健康に素晴らしい効果がある」というお店の評判を生む。

一室定員一人〜二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の充満した湿気とアルファイオンが加わり38℃〜45℃で乾式サウナと同様な感覚が得られ、健康効果は最高です。

## サウナ式ラドン温泉装置

代理店 募集 中

東海ラドン研究所では、ほかにラドンセンター向けの大型営業用(三人〜八人用)や、ホテル、ゴルフ場、公衆浴場等のサービス設備、家庭用など製作しています。

※立野信実著『アルファイオン泉療法』ご希望の方は切手200円分を添えてお申し込みください。

株式会社東海ラドン研究所  
〒500 岐阜市神田町9-11  
☎ 0582-63-2875

## FRESH UP!

いつでもどこでもできる 経営幹部の最新刊 健康法12 (B6判 202頁 定価1,200円)

あなたほどの健康法で...

- 西式健康法 自彊術
- 太極拳 真向法
- 鍼灸術 青竹踏み
- 調和道
- カイロプラクティック
- 指圧 絶食療法
- 実践栄養学 温泉療法

お申込み (株)田辺経営出版部  
大阪・吹田市江の木町17-10  
☎06(338)3451(大)

お店の御繁栄は清潔なガウン・タオル・パンツで...

ご報参上飛んでまいります

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。

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 **ジャック商事**  
東京都墨田区練1-2-13 TEL(03)635-1321(代)