



日本サウナ協会

# SAUNA

12 78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!!



“往く年, 来る年”  
サウナでひと汗  
あしたの幸せに乾杯!!

## サウナ業界10大ニュース

- ① 沖縄県サウナ協会設立……………(2月)
- ② 昭和57年度日本サウナ協会総会……………(4月)
- ③ 京滋サウナ協会設立……………(7月)
- ④ 協会機関紙「SAUNA」に改題……………(7月)
- ⑤ 宮崎県サウナ協会設立……………(7月)
- ⑥ 長崎水害で協会加盟店に被害……………(7月)
- ⑦ 新潟県サウナ協会設立……………(8月)
- ⑧ 第3回全国サウナ祭……………(8月)
- ⑨ 第8回国際サウナ会議に参加……………(9月)
- ⑩ 第2回オーナー会議開催……………(9月)

### もくじ

動物性食品をタップリと……………	2
快調マンガルボ……………	3
横からおこなうマッサージ……………	4
サウナニューマツヤ……………	4
女性サウナへ進出……………	4
おとことおんなの12ヵ月……………	5
タウンズ・テルメ体験の世界……………	6
サウナ業界10大ニュース……………	7
1月のこよみ・1月の歳時記……………	8

### 戌から亥年へ



書記長の死去/世界的不況など  
ならべてみると、暗い材料が多  
かった。

サウナ業界の10大ニュースは  
本紙7ページのとおりに。とくに  
3大ニュースは①組織の拡大②  
第3回サウナ祭の盛り上がり③  
第2回オーナー会議——を挙げ  
た。しかし、それもこれも、サ  
ウナをご支持いただくお客様の  
おかげです。一年のもろもろを  
サウナでさっと汗とともに流し  
て、新年を迎えたいものです。

シングルベルに追いつかれて、  
いよいよ年の瀬。紅白歌合  
戦をこたつで見ながらの越年……  
この一年、本当にご苦労さま  
でした。  
ふりかえれば、今年も内外と  
もに、いろいろ結構ありました。  
日航逆噴射/ホテル大火/長崎  
静岡などの集中豪雨禍/鈴木首  
相の突然の引退/三越岡田・竹  
久事件/警官トバク機汚職/日  
本ケミファなど。海外ではNY  
株式の暴落/円安/ブレジネフ



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

# お酒を健康に楽しむために 動物性食品をたっぷり

女子栄養大学理事 香川 芳子



お酒を健康的に楽しむためには一に適量のお酒、二に低血糖にならない程度の主食を含む食事、三にたんぱく質をはじめ、バランスのよい食塩の少ない副食を考えてとろう。酒好きの人は、粗末な肴で満足しがち、酒の肴に向いているものを……。

### 肝臓の健康には たんぱく質を

十二月ともなるとお酒を飲む機会が増え、食生活は大変乱れがちです。それは第一には、酒の主成分であるアルコールにエネルギーがあるため、食事の量に影響すること、第二に、アルコールには自制心を除く作用があるために、糖尿病など食事を守らねばならない人が守りにくくなるからです。

アルコールは肝臓機能にとっては大変な重荷で、その肝臓の健康は薬では守れず、たんぱく質やビタミンなど、栄養が一番大切なのです。吸収されたアルコールは、肝臓のアルコール脱水素酵素で分解されるのが普通です。この酵素、人により遺伝的に強い人と弱い人があり、日本人は欧米人と違って弱い人が大部分です。それが、日本人は泥酔しやすい理由とされています。

また、アルコールには血糖を下げる働きがあるので、低血糖という状態を起こしがちです。このときには頭痛、冷汗、急心嘔吐などの状態を起こすので、酔いがまわりやすいと誤解されますが、血糖を保つようにすると、ずっと違ってきます。つまり、食事をしてから、あるいは食事と同時に酒を飲めば、低血糖による悪酔いは防げます。これは肝臓にとっても、大変よいことです。肝臓の細胞の働きをよくするには、糖分、たんぱく質、ビタミンが腸から吸収されて、肝臓を通ることが有効なのです。肝臓の病気の人は、よくブドウ糖の注射をしたりしますが、それよりでんぷんや糖を食べて吸収された糖が肝臓を通るほうが有効なのです。今日はたくさん飲むことになりそうだと思うたらとにかく軽い食事

### 酒の肴に 動物性たんぱく質を

よく飲酒量が増えるといいますが、これは生まれつきの酵素の他に、飲みつけると肝臓でいわゆる解毒作用のシステムが発達してくる現象が起こるので、それで、どんどんアルコールを分解できるようになってきます。このシステムは外からきた他の薬物の分解もしますので、お酒飲みにはいろいろな薬が効かなくなりやすい。麻酔が効かないのもこれです。

さて、アルコールが肝臓に対して与える悪影響の一番典型的なもののが脂肪です。これは脂肪の合成が盛んになって、肝細胞中に油の滴がたまり、機能を損ねるもので、放置すると後に慢性肝炎、肝硬変へと進むものです。これは脂肪の多い食事で進みます。これは脂肪の多い食事で進みます。これは脂肪の多い食事で進みます。これは脂肪の多い食事で進みます。

このアルコール性脂肪は、毎日お酒を飲むと一カ月で起こります。しかし、アルコールをやめると良くなります。食物では良質のたんぱく質、動物性の食品はその悪化を防ぎます。不足すると、大変脂肪になりやすいのです。お酒を飲むときには魚介や肉を肴としてとるのは大変良いことです。脂質は進んでくれば、慢性肝炎、肝硬変になります。たんぱく質やたんぱく質を作っているアミノ酸のいくつかは、抗脂肪性物質とよばれ、脂肪を防ぐ役目を果たします。酒の肴には、動物性食品を忘れないようにしましょう。

### 好ましい乳製品

専門家の意見では、今後確実に増加が見込まれる死因は、肝硬変だそう。現在も死因第九位、四十五歳から六十九歳までの人は、第四、五位が肝硬変です。お酒を飲めば、肝硬変になりやすいことは確かです。無意味に量を増やさないことはもちろんのこと、たんぱく質など、抗脂肪性物質をたっぷりとって予防することが大切です。では、どのような食物が酒の肴として向いているか、順に考えてみましょう。

まず、一群の牛乳・乳製品と卵では、どちらも栄養的に見て好ましいものです。つまり、チーズ類、卵など、たんぱく質も多く、バランスのとれた食品です。もちろん食べすぎない程度にしましょう。

二群の酒の肴の主体である魚肉、豆です。たんぱく源ですが、確かに酒の肴に向いていますが、一つ注意したいことは大変に塩分の多いものが好まれることです。とくに魚はそうです。塩辛、たら子、すじ子などはどうしても塩分が多くなります。味が薄くて、さらにしょうゆをかけるかまぼこのようなものは、塩分が内部までしみ込んでいますから、安心して五枚も六枚も食べると結構食塩をとってしまっています。

### 焼鳥、モツ焼ほどほどに

さしみや酢の物、さつと塩をした焼き魚、さっぱりと薄味に煮た魚などはおすすめです。これは、二本なら結構ですが、五本も十本もなれば、塩分もまたコレステロールも多くなりますし、痛風のある人の場合は、尿酸値が上がりますので、敬遠したほうが良いでしょう。ハムやソーセージも薄切りに野菜をそえて数枚くらいはいいでしょう。すべて適量というものがありません。

### おねがい

モツは尿酸値が上がりますので、敬遠したほうが良いでしょう。ハムやソーセージも薄切りに野菜をそえて数枚くらいはいいでしょう。すべて適量というものがありません。

三群の野菜類は酒の肴としてあまり目立ちませんが、浸しもの、ごま和え、酢の物などは、かく野菜不足になりがちです。から、なるべく気をつけて食べた方がいいです。野菜に近いものとして、海藻、こんにゃく、きのこなどがあり、どれも酒の肴として出てきます。繊維質を含む良い食品ですが、塩分に注意しましょう。

四群の穀物ですが、普通日本では、お酒は食事の前に別にとりますけれども、血糖が下がらないよう適量にとることを忘れないことです。筆者は東京女子医科大学出身。著書には『病気になるらない新しい食事法』『成人病を防ぐ食事』などがあります。

**先端技術で経費節約50%**

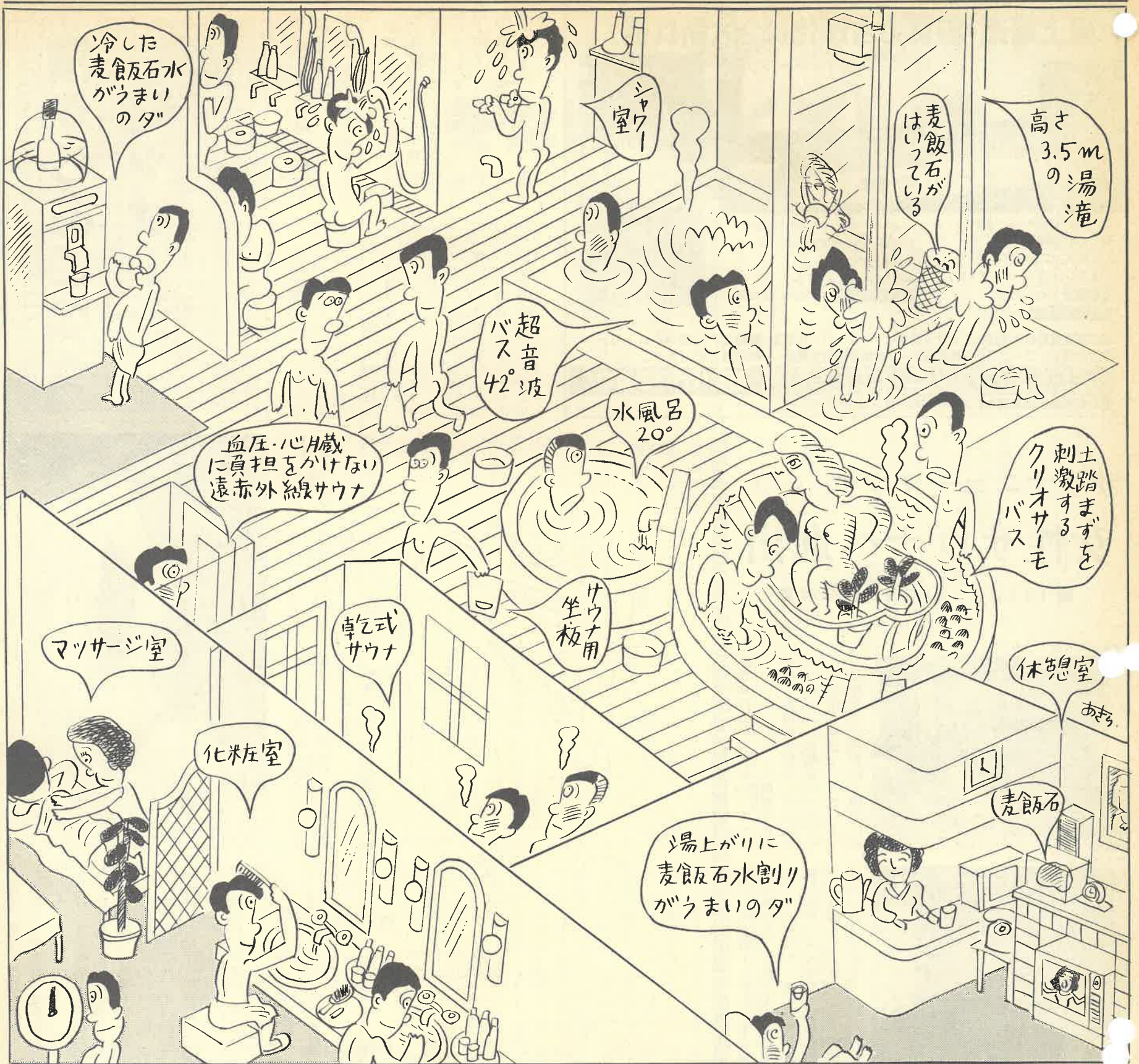
あなたのお店では、**リネンやクリーニング代に毎月いくらおつかいですか?**

米国スピードクイーン社の洗濯機乾燥機ドライ機で  
お客様のご便利——売上増大  
自家クリーニング——経費節減  
お店の合理化を図りませんか

■スピードクイーンサウナ洗濯機・乾燥機でお店の必要量に応じて、5kgよりシステムをお組みします。  
リース料(月) 7,000円より各種

■現金、長期ローン・リース御相談に応じます。

**先ずお電話ください**  
**06(788)8771**  
米国スピードクイーン社総代理店  
株式会社 **アルファ**  
〒577 東大阪市西提本通2丁目1-9



冷した  
麦飯石水  
がうまい  
のダ

高さ  
3.5m  
の湯滝

シャワー  
室

麦飯石が  
はいつて  
いる

超音波  
バス  
42°

水風呂  
20°

土踏まずを  
刺激する  
クリオサーモ  
バス

休憩室

あきら

麦飯石

湯上がり  
に  
麦飯石水割  
りがうまい  
のダ

化粧室

乾式  
サウナ

サウナ用  
坐板

マッサージ室

血圧・心臓  
に負担をかけない  
遠赤外線サウナ

麦飯石

麦飯石温泉の超音波バスで、猛烈に噴き出す泡が筋肉の疲れをたたき出してくれる。次に那智石を冷水槽と湯槽の床一面に敷いたクリオサーモバス。少しは痛いのがまんでグングル歩いてみたが、土踏まずの刺激には最高だ。仕上げは名物の湯滝に当たって、しばし山の温泉気分浸ったのである。

サウナの後は水風呂、そして麦飯石温泉の超音波バスで、猛烈に噴き出す泡が筋肉の疲れをたたき出してくれる。次に那智石を冷水槽と湯槽の床一面に敷いたクリオサーモバス。少しは痛いのがまんでグングル歩いてみたが、土踏まずの刺激には最高だ。仕上げは名物の湯滝に当たって、しばし山の温泉気分浸ったのである。

裸になってまず麦飯石の冷水をゴクリと一杯、さすがカルキくさい水道水とは比べものにならない甘露の味だ。次にシャワーで体を洗い、乾式サウナにはいる。ここには遠赤外線サウナというのがあるが、これは電磁波や放射熱の作用、つまり甘栗焼きの原理で皮脂腺から老排物をとり去るもので、五〇度と温度は低い。

麦飯石とは通ったお湯のばい菌をとり去り、代わりにミネラルを放出するという摩訶不思議な石のこと。この浴槽のお湯は、すべてその麦飯石湯だ。

新宿駅南口より歩いて二分、ホテルサンルート東京の2Fに麦飯石温泉で売るサウナサンルートがある。

吹調ルホ  
まんが  
サ藤田あきら



毎日曜は女性の日で、午前十時より沖ヨガのやせる教室(会員制)があり、サウナももちろん女性専用。  
なお宿泊客はルームキー持参ならばサウナは半額となる。

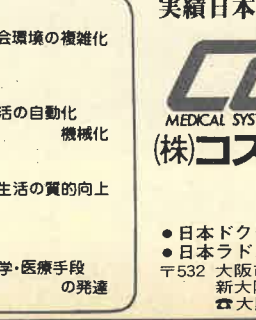
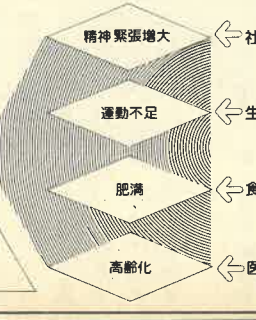
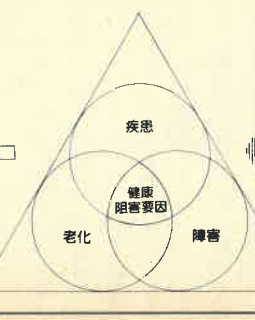
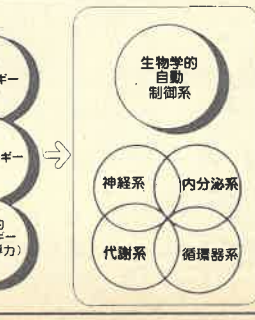
日本ラドン普及協会  
広報担当理事 吉川昭二  
お問合せ先 (06)396-6708  
(03)832-3187

近年、サウナセンターでラドン温泉を取り入れるところが目立って増えています。確かに、ラドン温泉を設備したお店では、「客の評判がとて良い」「新しい客層が開拓できた」などと、具体的にお店の繁栄につながる結果を生んでいます。ところで、わが国のサウナセンターで、最初にラドン温泉を併設したのは、東京都世田谷区奥沢にある「ラドンサウナ田園調布」というお店です。

田園調布は、あのミスタージャイアンツ、長島サウナもお住いの高級住宅地として知られているところですが、ラドンを併設してからは、山の手の奥様の格好の「社交場」として大モテだそうです。それ以前の客層の中心は、仕事の合間に立ち寄る営業マンなどが多かったそうですが、ラドン温泉併設によって、客層が若い人から中高年まで幅広く広がっただけでなく、女性の利用が飛躍的に増えたといえます。

昼は奥様族と熟年層、夕方からは勤め帰りのサラリーマンとかOL、家族連れが目立ち、以前に比べ客数、客単価とも完全に倍以上になっているとのこと。一般にサウナでは昼間のお客が少ないのが通例ですが、ここでは昼の時間帯に趣味の会や各種グループが団体で利用しているのが特徴的です。

健康増進と美容に「楽しさ」をプラス。文字通り現代人にマッチした健康センターといえます。



実績日本一のラドンメーカー  
COSMO  
MEDICAL SYSTEMS CO., LTD.  
(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)

### 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

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

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)

## サウナニューマツヤ(大阪・茨木)

# 女性サウナへ進出

■11月6日オープンで注目を集める■

▼ゆったりとくつろげる



▼女性サウナ・ルーム



▼女性に人気のソーラートーン



▼男性サウナ・ルーム

茨木市駅前(大阪府)のサウナニューマツヤ(松屋観光株式会社・延田重次社長)が大改装を行い、これを機会に女性サウナに進出し注目を浴びている。同サウナは昭和四十四年にオ

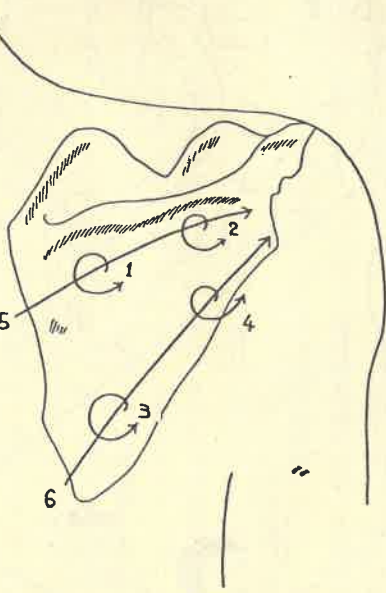
ーブ。翌四十五年に日本万国博が開かれ、国鉄茨木駅と会場をバスがピストン運転して、非常な賑わいをみせた。茨木駅周辺が発展したのは、この万国博がきっかけである。したがって

改装前は一階パチンコ、二階事務所、三階男性サウナで、サウナニューマツヤのキャッチフレーズは――

乾・湿2種類のサウナをはじめ、ボディシャワー、深夜のお食事までできるスナックルーム、シネルーム。女性用にはジャズ

女性用は、最初は高級な会員制を考えたが、サラリーマンの主婦が多い土地柄を考慮してパブリックにした。ただし入場料は男子千五百円に対し女性は千三百円と優遇している。女性サウナの目玉はソーラートーンである。またトレーニングルームを広くとり、ジャズダンスのほか楽しい企画を練っている。同社布施総務部長は「男性は一日百八十人ぐらいが限度。それにプラス女性を開拓したい。当面一日五十人を目標にしている」という。

【図1】



【図2】



は、肩甲骨窩といわれる凹みに、ぴったり入っていることが肝要です。

が、この肩甲骨は薄いだけに母指はできるだけ倒した状態で柔らかく揉みます。

そのツボを起点に快いひびきが、上肢に向かって走る感覚があります。

このようなところで、上手・下手がはっきりわかるのです。

サウナの設備も「銭湯」と大差なかった。それを一階は従来どおりパチンコ、二階を女性サウナ三階を男性サウナにして事務所は他へ移した。つまり営業床面積百八十坪(五九四平方メートル)×三階のフル活用を図ったわけ。今年五月十五日に着工、五ヵ月余休業して、十一月六日からオープンした。

同サウナの特徴はこの文章に集約されているが、男性サウナについては、カウナターに重点をおき「サウナ宴会」ができるように配慮。シネルームもこれに転用できる。またちゅう房室を大きくとり、中華ものの一式ができる。ポトルキープもできるなど食事にウエイトを置いている。肝心のサウナ室もゆったりスペースで、窓外には滝が見えるように開放感をもたせている。

## 横からおこなう マッサージ

③

今井 義晴



このツボを起点に快いひびきが、上肢に向かって走る感覚があります。

美容のための入浴法

サウナは、汗で皮膚を組織から清潔にし、皮膚の血行をよくし、老廃物を除き、皮膚への栄養をよくするので、美容上の効果は大きい。100度またはそれを超える高温サウナは空気が乾燥しているので皮脂を失ない、水気をとり去り、皮膚を痛めることにもなります。

したがって、ぬるめのサウナに入ること、お風呂を併用すること。薬浴を用いることもよい。また、全身美容浴は、ぬるめの温度に長く入って、汗をよく出すことが決め手です。1回のサウナで皮膚は膨化しますから、石けんなどで皮膚表面の汚れを溶解しながら、スポンジか柔らかいタオルでこすると、皮膚表面の角質層は軟化して汚れがよくとれ、皮下組織の血行をよくし、栄養をよくするので。サウナ健康誌本から





●中堅企業経営者の望む社長、側近は…

川上元監督を社長に  
参謀は竹中半兵衛  
秘書には 檀ふみがトップ



また、業績別にみると、好業績企業の経営者は「仕事への情

野球好きな日本人の気持ちはよく表れている。一方、経営者に



挑む日常だけに、ロマンを感じ

不況と政局不安で揺れる難局をどう乗り切るか——このほど日本生命が発表したアンケート結果によると、全国五千九百六十人の経営者の回答は、経営者能力の第一条件として「先見力」(三〇・四%)、次いで「決断力」(三三・三%)、「統率力」(二九・九%)をあげ、資質は「健康と体力」(三三・九%)、「仕事への情熱」(二六・九%)、「忍耐力」(二五・八%)の順。

また、業績別にみると、好業績企業の経営者は「仕事への情熱」(二六・九%)、「忍耐力」(二五・八%)の順。

望まれる「ライト・ハンドマン」としては、秀吉の知恵袋であった竹中半兵衛(二六・七%)、大石内蔵助(二二・六%)、勝海舟(二二・七%)の順となつている。「タレント」の中で、もし秘書にするならば、問には、トップが檀ふみ(二九・九%)以下、竹下景子(二二・三%)、黒柳徹子(七・三%)と、そうそうたる才媛が顔をそろえている。こうした経営者の理想像、厳

これはしないだろうか。最近、ホームや信号待ちなどで、大目の男や女が口をとがらせて「ふっ、ふっ、ふっ」と息を出しているのを見たことありませんか? いま流行しているのです。つまり、ヨーガの基本は、大きく息を吸いこんでつぎに全部、お腹の底まで「ふうっ!!」と息を吐き出すことだ。これをやるとウエストや腹部が細くなるのであります。口先だけやってはいかん、お腹からゆっ

くり息を出す、ということ、電車待ち、信号待ちなどで「ふうっ、ふうっ」とやっているというわけだ。これならわざわざ時間をかける必要もない。ホントにウエストが二センチ細くなったわよ、と喜んでる女性もいて、また下腹をへこますには腹筋運動がいいが、そんな時間とともない。という人は、会議のときに両足に力を入れて持ち上げ、そのまま宙に浮かしておく。ほら腹部に力が入っているでしょ。まずは忙しい人のためのヤせる法でありました。

冬はほどよく楽しむ

サウナと体操で予防作戦 ドクトル・チエコ



命あつての楽しみ

寒くなったための影響があるこの季節、情熱的な夜のたのしみをもとものなら、その喜びの最中に、またも血圧の上昇、脳卒中、狭心症も発病しやすく、不幸にも天国へ召される腹上死もおおきやういのです。

安全でラクな方法  
腹上死というのは、急激に性

性交渉の時間も短時間に終わらせるほうが負担は少ないもの(三分とか、六分くらいが良い)です。相手を満足させるには

腹式呼吸を日課に  
このほか、日常生活でも、血

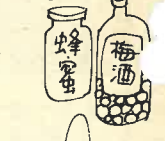
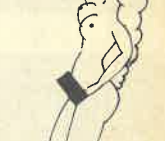
寒い季節は高血圧傾向や、心臓の弱いタイプには受難のシーズンです。突然の気温の変化で、寒くなると血管が急激に収縮します。もちろん、血圧上昇は当然ですが、全身に血液を送るポンプ作用の心臓も、血管が細くなったため、圧力を増強させ、血液を送るため、馬力がふえ、心臓の負担がふえます。すでに、血圧も高くなりがち、心臓も弱いという場合は、この変化は症状を悪化させ、脳卒中や、心筋梗塞が起きやすくなります。

も異常のない健康な方なら、起きるものではありません。また年齢が若い場合は、血管も弾力があるもので、数多くは起きません。また、女性より、男性に起こることが数字的には多いのです。(これは体位や、女の運動量が少ないということに原因がある)相手をする女性が、日頃から性生活を続けている場合、発病することが少ないので、妻は、安全JISマークつきの相手です。

けでも、体位を女性上位や、横臥位(お互いが横になって性生活をする体位)でなると、腹圧も高まりません。六十代、七十代、八十代の方で、血圧も当然高いときは、冬の間と限らず、一年中ラクな体位をすとか、時には相手の女性にペッティングをされ、絶頂感をもつという、安全でラクな方法でおたのしみください。

そこが寒くて、血圧が高まり、あまり気にせず、あとで性生活して発作が起きることも、冬にはよくある事故です。むしろ、おたのしみの前に、からだに合った温度で入浴したり、血圧がいつも高くても、ふさわしい温度のサウナで、少し汗をかき、爽快になったところで、無理のない性生活をするほうが安心です。

命あつての楽しみ



おとことおんなの12ヵ月12月の営み



飲みごたえある 140ml Real Gold リアルゴールド ビタミン入り栄養飲料 販売: コカ・コーラボトラーズ

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個ダンボール詰 石鹼の型色 日本サウナ協会マーク刻印入 色、筒 ※ 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 クロバー石鹼株式会社 本社 大阪府東成区神路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)

# タウナス・テルメ

## 体験の世界



タウナス・テルメのフロントに置かれている案内パンフレットを翻訳して紹介。西独には公営のサウナが多く施設も規格化されているが、ここは町が土地を提供してできた、いわゆる「第三セクター」のサウナなので、かなりレジャー化しているのが特徴。

### ひとつの哲学がタウナス

#### テルメに彩を与えた

「ホンブルグのエリザベータン・ブルネンと同じくらい多く効果成分を含む鉱泉水はドイツではきつとなかなか見つからないだろう。」

健康、リラククス、保養という価値は現代人にとってこれまでも、今日の高く見積もられているが、今日のあわただしい世の中ではその実現のための正しい条件を見つけていくことはほとんど難しくなっていく。鉱泉に健康増進の効果があり治療効果もあることは医学的に証明されている。特に椎間板疾患、リュウマチ、代謝障害、肥満、血行障害、糖尿病にきく。しかしこれだけでは今日のストレスに苦しめられている人々の治療には不十分である。心身ともにリラククスと保養が必要なのである。

よく叫ばれるがなかなか実現しないこの認識がタウナス・テルメの計画の基本方針であった。それでタウナス・テルメは多くの例のようなただの温泉ではなく、健康、リラククス、保養を求め人間の需要とあががれを満たす哲学の生の表現なのである。

### タウナス・テルメの7つの特徴なサウナ

#### 7つの特徴なサウナ

タウナス・テルメには造形上、他に類をみない魅力的なサウナの世界が広がる。

手加工された丸太からだけ作られた、すてきな切妻屋根のフィンランド風サウナが六つ、それに欠くことのできないアイルランド・ローマ風の蒸し風呂が対になって、健康と保養を求めてタウナス・テルメをおとずれる人々をひきつけている。サウナ好きの人はきつと一目ぼれすることだろう。このようなサウナの構想は他に優るものがないのだから。

「構想に関しても、建築美に關しても、保養や娯楽施設の量と質に關しても、バート・ホンブルグのタウナス・テルメと肩を並べうる温泉地は、きつとヨ

る。余暇と未来についての最近の医学的研究の成果と並んで、私たちヨーロッパ人にとって学ぶところの多い東洋の生活様式と生活の知恵がタウナス・テルメの構想と実行における名づけ親だった。

ほのかに東洋のかおりのする建築と内装の美しさ、保養施設の多様性、屋外プールを囲む日本式庭園、内部のパゴダのようなカーブを描く木の屋根とエキゾチックな植物——これらはみな植物性神経の反射の変換に心理的身体的に働きかけ、非凡な

気配でおとずれる人を、日常のストレスから解放し、保養へ導いてくれる。

約三千万マルクと、全体にも細部にもいきとどく愛情が目標の実現のためにつきこまれた。この紙面でお伝えできるのはそのうちのほんのわずかである。日本のことわざに「百聞は一見にしかず」という。タウナス・テルメにもこれが当てはまる。見て知るべきものである。

（署名記事ウード・フィリップツイク、顧問、在フリードリヒスドルフ）

この温泉プールには南洋フェアが夢見るものはすべて備わっている。屋内の大プールからは水路を通過して屋外プールへ出られる。鉱泉をたたえた四百平方メートルの屋外プールはそれだけでも十分魅力的である。メキシコ湾流、岩礁、滝、「白クマさん」用の冷たいプール、溪流、びっくりするような大噴水、そして日本風庭園の雰囲気と自由な屋内であらうと屋外であらうと温泉プールで泳ぐのは、まる

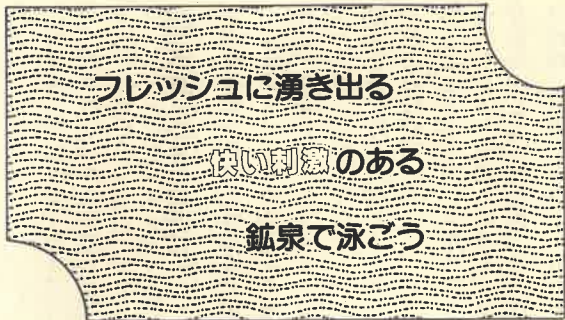
### タウナス・テルメのフィンランドサウナ愛好者たち

フィンランドサウナの愛好者はこれからはフィンランドのオリジナルのままの丸太サウナが楽しめるようになった。サウナハウスはフィンランドの非凡なサウナ哲学に基づいて、独特の原則で建築された。

フィンランドをじっくりに作られた地形に立つ丸太サウナは四人のフィンランド人専門家の創造力の結晶である。本当にフィンランドへ旅したような体験ができるのである。

丸太サウナを作るにあたってフィンランド人の四人の専門家は健康に役立つ本國フィンランドのサウナの楽しさかこちよの保養につながるように細心の配慮をした。

健康を増進させるように建築するのはだれにでもできる芸ではない。どんな小さい部分にも気を配らねばならないからだ。



パラダイスにいる気分でも、しかも治療効果のあるところで泳ぐ。シャワールームから温泉プールへ一歩足を踏み出すと無類の水の魅力の世界が広がる。この偉大な温泉プールの楽しみかた、味わいかたは四十一通りもある。すばらしい自然にかこまれ、水面積のべ一平方メートルの屋内・屋外温泉プールはタウナス・テルメをおとずれる人々に治療にも保養にも役

### ことわざ医学事典

頭寒足熱	これは安眠の条件—脳の働きを低下させ血液が足の方へ流れる—江戸時代の言葉が今に生きる
総領の甚六	上の子がおっとりしているのは精神的過保護が原因
のどもと過ぎれば熱さ忘れる	苦しい時に受けた恩を楽になって忘れる—のどもとの熱さは逃走神経の防衛本能から起こる

**VILLEROY & BOCH**  
**metos SAUNA**  
**STA-RITE**  
**BELLFIRES**  
**heutikator**  
**CONTURA**  
**Dovre**  
sole agent

建設大臣許可  
特定 特53第80000号  
一般 般53第80000号

## “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プ。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 **中山産業株式会社**  
**metos**

東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL(03)542-0331(代)  
大阪市大東区中津1-18-18(豊彩ビル) 千531 TEL(06)375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(博愛センター) 千064 TEL(011)641-9269(代)

### 設計及び施工

サウナバス設計施工  
超音波バス、バイバス設計施工  
プール設備設計施工  
浴槽設備設計施工  
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

### ラジウムラドンシステム

◎詳しくは資料を請求ください。

# 昭和57年 サウナ業界 10大ニュース

- ① 沖縄県サウナ協会設立……………(2月)
- ② 昭和57年度日本サウナ協会総会……………(4月)
- ③ 京滋サウナ協会設立……………(7月)
- ④ 協会機関紙「SAUNA」に改題……………(7月)
- ⑤ 宮崎県サウナ協会設立……………(7月)
- ⑥ 長崎水害で協会加盟店に被害……………(7月)
- ⑦ 新潟県サウナ協会設立……………(8月)
- ⑧ 第3回全国サウナ祭……………(8月)
- ⑨ 第8回国際サウナ会議に参加……………(9月)
- ⑩ 第2回オーナー会議開催……………(9月)

## サウナ協会だより

往く年来る年ノ昭和五十七年も、はや師走となつた。サウナ業界もこの一年を回顧すれば、様々な出来事があった。10大ニュースにまとめれば、右表のようになるが、もっとしほれば、①協会の組織力強化 ②第3回全国サウナ祭 ③第2回オーナー会議がビッグ3といえるだろう。

今年の景気をお天気例える「曇り、ところにより雨」といえそうだが、そのなかで、どの業界とも、業績格差がよりはつきりしてきた。サウナ業界もこれを本業として真剣に合理化と営業努力したところが、成績を伸ばしている。とは注目すべきである。

今年の業界の特色は、前記のビッグ3に集約できる。

①協会の組織力強化  
沖縄(二月四日)京滋(七月五日)宮崎(同十六日)新潟(八月八日)と相いりて四つの県協会が発足し、文字どおり日本列島を沖繩から北海道までネットワークできる日本サウナ協会の全国組織ができあがった。

②第3回全国サウナ祭  
八月一日(三十一日)まで全国サウナ祭参加店で盛大に実施された。今年はその場で当たる三角クジを採用、ジョギングウォッチ(ロードランナー)が2010本当たる趣向で人気を呼んだ。

またテレビ、新聞広告、宣伝

カーなどによる全国キャンペーンのほかに、各県協会、参加店でも工夫を凝らしたキャンペーンを展開。景品もいろいろ盛り沢山に加えて、祭り気分を盛り上げ、成功のうちに幕を閉じた。



### ③第2回オーナー会議

今年には三つの大きな意義があった。一つは第八回世界サウナ会議に出席した中野会長らが帰国のその足でオーナー会議に参加し、欧州のホット情報を伝えた。二つは、会議の第一日は

「経営のEC第20回国際大会に参加し、佐世保重工業社長坪内寿夫氏ら四氏の講演に耳を洗った。三つは第二日のパネルディスカッションである。講師の話を聞くよりも、オーナーがパネラーになって問題提起を行い、対応と方向を探ろうという初の試みであった。



時間的制約があつて不十分ではあつたが、オーナーがもっと勉強して、サウナ業界発展のための原動力になろうという意欲が芽生えたことは、今年の非常に大きな収穫であつた。

### 女性サウナへ 続々と進出

今年のサウナ業界の傾向としては、一つは女性サウナがブームを呼びそうな兆しがみえることである。二つは従業員教育が活発化してきた。

「サウナは男性天国」といった時代から、まだ未開拓ともいえる女性市場に目を向け、女性サウナへ進出するところが続出している。すでに大阪では、女性サウナを新規にオープンしたところ、目下工事の追い込みに入り年明け早々にオープンを予定しているところなど四、五軒にのぼっている。

とにかく働く女性がふえ、健康と美容に心掛ける中年女性がサウナに関心を向けているので

「期待がもてる」という昭和五十八年は「女性サウナは花盛り」といったブームを呼びそうな気配である。

ヘルス講習会に  
関心が高まる

モラルと技術の向上をはかろうと、協会主催の講習会に積極的に参加する傾向が強まっている。下表のように五十七年にヘルス講習会の普通科、高等科、研究科を受講し、修了証書を手にした人は、合計六百十三人にのぼっている。また各社が独自

第三回定例会  
收支や各店現況報告

十一月二十二日(月)午後一時半から宮崎第一ホテルで第三回定例会を開催。

議題

- ① 日本サウナ協会宮崎県支部設立総会收支報告
- ② 県議推薦の件
- ③ 年末、年始営業について
- ④ 各店の現況報告
- ⑤ 次回定例会開催の件
- ⑥ その他

(渡辺)

### サウナ祭年2回の提案

十一月十九日(金)ニュージャパン観光株主会議室で役員会及び十一月例会を開催。議事は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オーナー会議報告④年々年末年始営業対策と情報交換。

サウナ祭の反省会では

- ① お客様の動員もよく、抽選も好評で、成果が上がった。
- ② 費用も各店単位にすれば、各店で行うラジオ、テレビなどの媒体を利用した宣伝費よ

に幹部研修会や従業員研修会を開いて、質を高めることで競争に打ち勝とうとしている。

昭和57年ヘルス講習会修了者数

協会名	普通科	高等科	研究科	計
北海道	33人	—人	—人	33人
北東愛	36	30	44	126
関西	—	82	27	187
九州	—	160	—	—
福	31	57	—	88
北九州	25	41	—	66
沖繩	47	—	—	47
計	172	370	71	613

り割安であるので、来年はサウナ祭を年二回実施してはどうか。実施時期は検討のうえで……、といった提案があり、賛成多数であった。(浜田)

### 北海道 盛りあがる トレーナー講習会

北都札幌もいよいよ本格的な冬將軍の到来と共に、サウナシーズンのピークを迎えようとしている。

道サウナ協会では、十一月十八日、東京より今井義晴先生を迎え、第三回普通科トレーナー講習会を開催した。

今回のテーマは「トレーナーの技術の向上と顧客の感動を呼ぶ接客マナーの修得」で、全道会員各社の全面的な賛同を得、三十六名受講申し込みのうち三十三名が研修を終了した。(三十三名は雪害のためやむなく欠席)

講習会は例年になく盛況で、その受講態度の熱心さに今井先生より受講生一同におほめの言葉をいただき、次回高等科受講を約し、修了書を胸にそれぞれ

の所属へもどった。

すでに今回参加しなかった各社から、次回開講の問い合わせが舞い込み、事務局はうれしい悲鳴をあげている。(豊巻)

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  
浦和工場 ☎ 02996-2-3496  
栃木工場 ☎ 0287-32-2544

株式会社 白興

ひと汗流したら、**「アルギンZ」**

サウナでひと汗流したあとの「アルギンZ」はまた格別。「アルギンZ」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Z**  
●アルギニン入り健康ドリンク●

味素KK

■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。

大塚製薬

サウナのあとに  
のどごし  
**痛快**

元気ハツラツ  
**オロナミンC**



# SAUNA

12 78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)



## 1月のいよみ

### 行事

- 1日・元旦
- 4日・御用始め・初相場
- 6日・消防出初め式
- 7日・七草
- 15日・成人の日
- 20日・大寒
- 26日・文化財防火デー
- 27日・国旗制定記念日



### まつり

- 1日・京都祇園おけらまいり
- 2日・愛媛宇和島初場所闘牛大会
- 7日・福岡太宰府町天満宮鬼すべ



- 28日・成田市成田山初不動
- 30日・帯広市帯広氷まつり (〜31)



83年、亥年の幕あき。猪の背にのり、夢に向かってつっばしるのもいいかも。  
さて、毎年のことながらお正月は実にいい。晴れ着姿や当たり矢など、目にうつるもの何かも新鮮。



家族そろっての初詣で。旧友とのひさしぶりの語り合い。とても、気持ちよやすらぐ。「今年もやるぞ」という意欲がわきあがる。  
また、雪山や海外で初日の出を見るのも最高。  
雪山の澄んだ空気を胸一杯吸い込むと、さわやかさが倍増。ハワイの海で、ひと泳ぎしながら、あけましておめでとう。これもいい。  
年始まわりや初詣で、汗をかいた後は、サウナでサッパリと……。これもなかなかオツなもの。  
自分自身の正月を見つけて、楽しい新春を迎えよう。

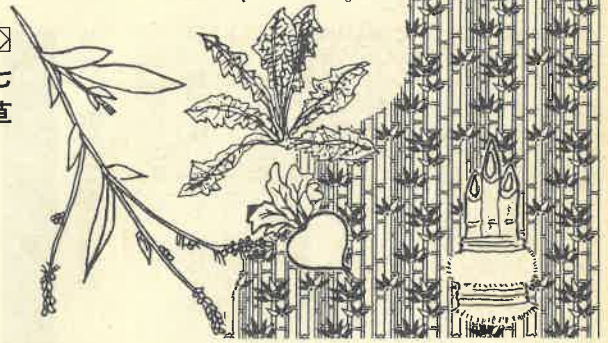
### 雑煮

「お雑煮」とはいろいろなものが入りまじった煮ものの意味。新しい年を迎えるために大晦日に神に供えた餅や海山の幸を、正月に一つ鍋で煮て食べたのが、そもそもの始まりだといわれます。最近では既製食品でおせち料理を間に合わせ家庭が多く、年始客はこの家へ行っても同じものばかりで少々へきへき気味。その点、郷土色豊かなのが各家庭のお雑煮ではないでしょうか。筋子やイクラを入れる北国の雑煮、白味噌の関西の味、アンコ入りのお餅を使う四国の雑煮、アナゴやエビなど魚介類が豪華な瀬戸内の雑煮、干しトビウオでダシをとる長崎の雑煮など、各地の風土が生んだお味はなかなか個性的です。正月のお客さまにはありきたりのおせちより、わが家のふるさとのお雑煮をすすめたほうが喜ばれることうけあいです。

### 七草

七日は七草。七日正月とも七草の祝いとも呼ばれ、七草がゆを食べるこの習慣は古く、万葉の時代から続く生活行事です。セリ、ナズナ(ペンペン草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベ、ホトケノザ(オオバコ)、スズナ(カブラ)、スズシロ(大根)を七草としていますが、これが鎌倉時代のしきたりで、平安時代には耳な草が入っていたり、室町時代にはタバコが加わっているなど、七草の種類は時代によって異なっていたとか。また「七草なすな 唐土の鳥と日本の鳥と 渡らぬ先に……ストロントン……」と調子よく歌いながら、六日の夜に七草をきぎむ「七草ばやし」の風習は、作物を荒す鳥を追って豊作を祈る行事だったといえます。ともあれ、現代では正月の食べすぎ飲みすぎで、少々くたびれた胃袋を休ませるのに、七草がゆはタイムイングのよい風習といえそうです。

## 一月の歳時記



### ラドン温泉装置の本流

## サウナ式ラドン温泉装置

「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覚が得られ、健康効果は最高です。

### 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



いつでもどこでもできる  
経営幹部の最新刊  
**健康法12**  
86頁 202頁 定価1,200円!  
あなたほどの健康法で…  
西式健康法 自漚術  
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大代

### 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)

