

# SAUNA

4月/94号

発行所 日本サウナ協会広報委員会  
 〒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!!



## 総会は名古屋で開催

### 成果挙げたオーナー会議

全国各地から七十五人という未曾有の人数が出席し、さしも広い会議室は空席がないくらいぎっしりと埋まった。オーナー会議は中村副会長の司会ですすめられ、定刻、津村副会長の開会の言葉で始まった。最初に中野会長(円内⑤)の挨拶、戸村名誉会長(円内⑥)の祝辞があり、泉興業(株)の林起久雄社長が「新装新開店における所感」と題して、「楽天地サウナ」の今日に至るまでの裏話を基調講演され、深い感銘を与えられた。議題の特別会員制度について白熱の論議が交わされ、大方の賛同が得られたが、加盟店全店に十分な理解を得るため、猶予期間において各県協会が主旨を徹底するよう努めていくことになった。また五十九年度総会は名古屋で開催されることが決まり、山田副会長が閉会の言葉を述べた。

(4面に関連記事)

日本サウナ協会第三回オーナー会議は、三月二十七日午前九時からホテルサンルート東京の会議室「芙蓉の間」において開かれた。今冬は東京で三十数回もの積雪があり、異常低温気象だったが、二、三日前までの寒さと悪天候とは打って変わり、一気に春めいて汗ばむほどの陽気になった。

**基本理念**

サウナは人々の健康に奉仕し、明日への活力を養い、明るく健全な社会活動に貢献する。

もくじ

欧州保養施設・イギリス編……………2面  
 新しいオイルマツサージ……………3面  
 日本サウナ協会オーナー会議……………4面  
 サウナ協会だより……………4、5面  
 5月のこよみ、暮らしの百科……………6面

For Beautiful Human Life

期待感を充実させる、琥珀色の香りバルカン

**共感、男の香り**

人生に共感を持つように、香りにも共感の世界がある。男らしさを一層引きだてる洗練された爽やかな香りが、お客様に深い満足感を与え充実したひとときを演出します。

バルカン7品セット

心にゆとりを創る、ライトな香りナインオクロック

ナインオクロック7品セット



# グレイショットホール



お伽の国のようなグレイショットホールのパノラマ風景

## 欧州保養施設視察報告

《イギリス編》

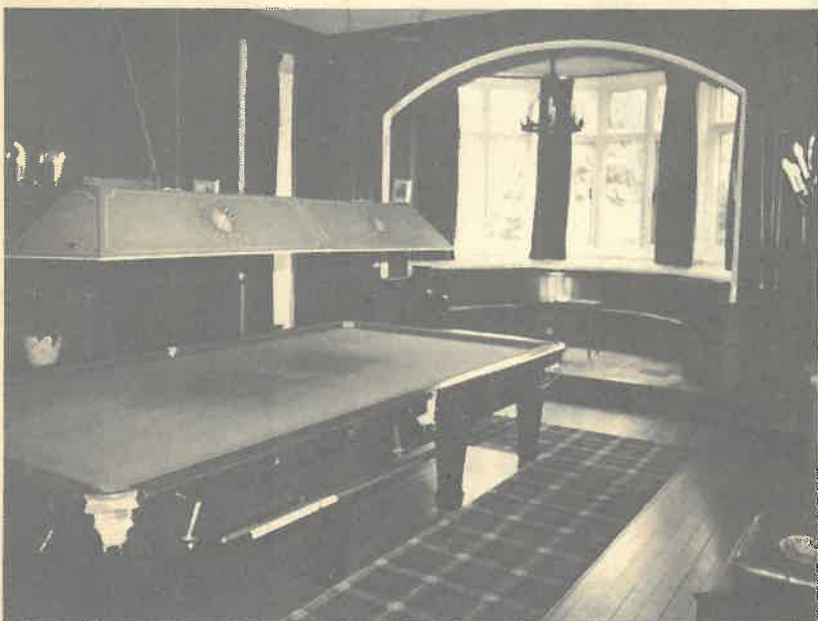
(II)

ニユージャパン観光(株)  
レジャー・フード部

中野 佳則

普通はサウナの後でマッサージを受けるのだが、スケジュールの組みかたがおかしくなり、中途半端な時間にマッサージを受けさせられることもある。サウナの後には休憩室でくつろぐのだが、ここには飲食物を持ち込むことはできないし、もちろん禁煙である。熱いサウナから出た後の最も

快適な提供品は、柔らかく薄い綿の布を係員がからだ全体に掛けてくれて、そのまましばらく仮眠させてくれることである。部屋の温度はその時期の常温であり温かいとはいえないが、この布だけで、からだはポカポカと十分温かく、仮眠するには最適の状態になる。この休憩室はそう広くは



豪華なビリヤードルーム

ここでは主にエアロビクス体操が毎日定期的に指導されており、運動器具としては簡単なサイクルマシンと腹筋台程度のものしか装備していない。この他美容室、スポーツウェアのブティック、カードルーム(トランプをする部屋)、美しい応接室、豪華なビリヤードルームなどがあり、食事には立派なダイニングルームと明るい雰囲気のカフェテラスがある。

英国のこういった施設での食事はおよそ同じパターンである。つまり、朝食はトースト、ミルク、ジュース、ゆで卵、セリアル、フルーツ、イングリッシュユテイがあり、貴族のようにメイドが部屋まで運んでくるのをベッドで半身を起こして食べるのだ。ただしこのすべてのメニューが提供されるのは私のような極めてスリムな客だけであり、多少でも年配で太めの人にはこれの一部だけ、もって肥満気味の人は小さいリングが

個だけというように規制される。昼食は二十種類もの生野菜ばかりのスモークス形式で、自分の好きなものを好きなだけ食べられる。これもダイエツトを目的にきている人達は腹をグーグー鳴らせながらシツカリ我慢するのである。夕食は一応フルコースで多少のたん白質を含む料理が提供されるが、日本人には適正な量だが現地の人達にはやや少ないと思われる。ここに滞在する限りは禁酒であるからワインやビールは提供されない。

深い森に囲まれたこのグレイショットホールは壮大な敷地を持つている。広々とした庭には古い変わった形の樹木が立ち並び、その奥にはゴルフのショートコースが広がる。テニスコートも一面あり、ゲートボールを楽しむこともできる。庭に出て眺めるこの建物の威容はいかにも英国の伝統を感じさせる堂々たるもので、その美しさを形容しつくすことはできない。建物自体

は古くても、メンテナンスは極めて行き届いたものであり、館内は毎朝数名の従業員によって丹念に清掃されている。

ここに集まる客層はいわゆるクイーンズ・イングリッシュ(上級階層が話す言葉)を使う人々であり、館内は気品と安心とプライドに包まれている。従業員のマナーは高くチップを要請する者などはひたすら豊かな笑顔を振りまいていて喜んで働いている姿を感じる。ここを取りしきるオーナーでマネジャーでもあるジョフリー・スタルボウ氏はかなりの年配であるが、夫人とともにいつも館内のどこかに姿を現す。時には早朝のプールの水の中で、時にはマツサージュルームの入り口でそのガウン姿と、またある時にはテイルルームでその背広姿と出会う。そんな時、彼が無言で通り過ぎることは一度たりともなかった。言葉の通じない私たちに対してでさえである。「気分はいかが?」マツサージュは日本のほうが優れている!「太るのは罪悪だと神がいつている...」などと、ひょうきんに、親しみ深く語りかけてくる。食事は必ず客のいずれかのグループとテーブルを共にする。彼は自分のビジネスをこう語った。「私は人々にリラックスを与えることができる。私と妻はここで知り合った人々に手紙を書き、それを受けた人々の多くが私に新しい客を送ってくれている。これが私のビジネスなのだ。」

彼の親しみとサーブス精神とビジネス感覚は、ここに働くすべての従業員に深く浸透し、同時に、ここにやってきましたすべての客にも伝わっているのである。

(つづく)

### 貴社の現設備が少しの改良だけで すばらしいラドン温泉療養システム として生まれ変わります。

●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  
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



本社：〒532 大阪市淀川区宮原4-4-64 新大阪千代田ビル ☎(06) 396-0601 (代表)  
東京営業所：〒153 東京都目黒区目黒1-3-16 プレジデント目黒902 ☎(03) 494-0661 (代表)



西洋と東洋の接点に立つて

# 新しいオイル

## マッサージ

(8)

今井 義晴

### 温熱療法とサウナ

サウナや、エステティックの仕事(施術)のなかには、もともと病院等の医療機関で物理療法(電気・光線・温熱など)を使って治療する方法)の手段あるいは器具として使用されていたものを、サウナのなかでいかにさせるように、やや形を変え、使いやすくして用いられているケースが多くあります。

このように物理療法は、サウナ施設やエステティックにとつて欠かすことのできない手段であり、器具・器材であるといえます。

筋肉の緊張をとり、組織を柔らかくしておいて、マッサージをするといった方法などです。

その中で今回は、こうした手段、器具、器材等がどのような目的でいかされ、どのような効果があるのかというところを十分に理解していただくために、とくにマッサージに関係の深いものをとりあげ、紹介したいと思います。

### 温熱療法

温熱療法とは、人体に温熱刺激や寒冷刺激を作用させる治療法をいいます。

温熱刺激と寒冷刺激の区別は、健康人の皮膚の平均温度34〜35度Cを基準点とし、これを境に上方が温、下方が冷となります。そして、上下のへだたりが大きくなるにつれ、刺激効果も大きくなるということがいえます。

治療に利用される熱は、

ものをいいます。

③ 転換熱  
これは、人間の体を抵抗体とみなし、電氣的エネルギー源を導入することによ

つて、間接的に体内に熱を発生させるものをいいます。

例えば電磁波を応用した超短波、極超短波、物理的振動による超音波などがあ

また、こうした温熱療法は、適用の方法によって、別表のように詳しく分類することもできます。



▲赤外線ランプ

### 温熱刺激の効果

温熱を体表にあてると、皮膚温の上昇、血管の拡張、循環の促進、新陳代謝の高度、筋緊張の低下、鎮痛、鎮痙、消炎作用などの効果があらわれます。

かつ良くなります。また筋肉は、過労やショックによって、固くなったり、緊張が起こつたりします。温めるとこの緊張を柔らかくすることになるわけです。したがって、

これをもう少し詳しく説明しますと、その部位を温めることによって、温められたところを中心に血管がひろがり、血液が集まりま

### 寒冷刺激の生理作用

寒冷刺激を外から当てる

と、皮膚温の低下、血管の収縮、新陳代謝の低下、筋緊張の増強鎮痛(充血によ

消炎作用(炎症が化膿するのを抑える)、チアノーゼなどがあらわれます。そして、冷やすのを中止すると、二次反応として血管が拡張し、発赤が起こり、筋の過緊張がとれます。

なお寒冷刺激、温熱刺激ともに局所のみならず、遠隔部の血管に対しても反射的な作用を及ぼすというこ

### 入浴の効用

入浴が健康上よいといわれるのは、主に温熱刺激と水圧刺激によります。

皮膚ばかりではなく全身の血液循環を促進し、新陳代謝を盛んにします。そのため、

### 目的別入浴法

■安眠・鎮静入浴法  
ぬるめの湯にゆっくり(15〜16分)入る方法。作用が

だやかで心臓などへの影響も少なく精神的にもいらら分を少しずつ増やして

温熱療法(温浴、ホットパック、蒸気浴、蒸気圧注、圧注浴、温水圧注、交代浴、気泡浴、渦流浴、振盪浴、鉍泥浴、ハーバードタンク、運動浴、電気水浴、温泉浴、パラフィン浴)

温熱療法の種類  
表在熱

深部熱

温熱刺激

寒冷刺激

超短波療法  
極超短波療法  
超音波療法

コールドパック  
冷浴  
アイスマッサージ  
冷却麻酔、胃冷却療法

夕食前がよいタイミング。朝風呂にも最適ですが、シャワーを使ったほうが合理的でしょう。

### 美容浴

就寝前に、ぬるめの湯にゆっくり入るのが一番。出てから栄養クリームの補給も忘れないように。また、石けんは使わずに、皮膚の防護膜まで取り除くことになりま

残る程度に石けんを軽く使うようにしましょう。

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アミノ酸のひとつ、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。





日本サウナ協会の第三回オーナー会議は、前夜の懇親会につづいて、三月二十七日午前九時から「ホテルサンルート」会議室で熱気に包まれて開幕した。議題に入る前に泉興業株式会社の林起久雄社長が登壇し、昭和三十九年のサウナ業の黎明期から今日の発展期に至るまでの経過を昨年十一月にオープンしたばかりの「楽天地グラインドサウナ」の事例を引用しながら「新装新開店における所感」を懇々と述べられた。出席メンバーの参考に供され、貴重なノウハウを披露されたことに対して深甚な謝意が表された。

## 理念高くオーナー会議

中村副会長の司会により、津村副会長が「業界の発展につなげるいろんな問題を十分審議していただきたい」と開会の言葉を述べ、中野会長が次のとおり挨拶された。

「組織拡張委員が手弁当で全国を駆けまわり、沖縄、四国協会が設立された。今年には中国、東北、北陸協会などが結成の運びになっていくことを報告する。」



新装新開店における所感を講演する林社長



「組織拡張委員が手弁当で全国を駆けまわり、沖縄、四国協会が設立された。今年には中国、東北、北陸協会などが結成の運びになっていくことを報告する。」

「急激な時代の変化に業界自体がどう対処し、新しいニーズにどう応えていくかというところに業界の進むべき方向がある。」

「中小企業団の「サウナぶろ業種別動向調査報告書」は非常に綿密な内容で、サウナ業界の問題点を的確にとらえている。これも日本協会の組織があつて、この組織を通じて趣旨を伝え、協会員のご協力が得られたたまものである。」

「これまでの十年間の歩みは遅々たるものであつたが心は太いきずなでつながらできたように思う。これからの十年はほんとうに実の結ぶ時代にはいる。きょうの中心議題である特別会員制度「JSAVIP MEMBER(仮称)」結成企画案についても十分ご討議いただき、今後の協会運営に資するようお願いいたします」

「サウナ業はこれからどうなるか。」

「これからは成長するサービス業は半分から三分の二以下になる。その中で伸びていくのは、(1)企業代行業(2)コンピュータのソフト化、(3)健康産業、保健衛生、社会福祉であり、健康産業であるサウナ業は大いに繁盛する。」

「このようにいい時代を迎えたから、これから先、われわれサウナ業は大きく発展しなければならぬという感じを深く持った次第である。国民総生産の一翼を担っているのだから、明るい展望をもって応えていかねばならない」

「日本サウナ協会はいろいろな問題を内蔵して十年の節目を迎えたが、協会運営をより確固なものとするために提案をしたい。」

「日本サウナ協会の基本精神からいっても、どんなに小さなお店であっても、協会の運営に参画しているんだ、という意識がもっと重大であると思う」とまとめられ、各県協会の見解を求められた。

「そこで各県協会は各々持つて帰って会員のコンセンサスを得たうえで、前向きに検討したい、と大筋で賛成の意思表示をした。」

「一方、五十九年度総会は再度大阪で行う予定であつたがニュージャパン観光の改装の着工が遅れている理由から撤回され、津村副会長から「全国を中心にあたる愛知県で開くことを快く引き受けた」と提案され、満場一致で承認された。」

「中野会長は「多数の参加を得たことに、たいへんな意義を見いだしています。協会の運営には、やはりボトムアップの力がなければ、長期的に永続していくことはむずかしいと思います。長時間ありがとうございました」と結び、山田副会長が「中野会長の卓越した議事運営と、かつてない盛り上がりを見せたことは、大いなる収穫であつた」と閉会の言葉を述べ、大きな拍手が期せずして湧き起こつた。」

「中野議長は答弁を兼ねて意見を集約し、「いろんなご意見を聞いたうえで、総会までにできるだけ全国各店の承諾書を取っていただくようにしたい。日本協会の運営の基本精神からいっても、どんなに小さなお店であっても、協会の運営に参画しているんだ、という意識がもっと重大であると思う」とまとめられ、各県協会の見解を求められた。」

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

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)



# トレーナー講習会開く

## 九州

トレーナー講習会は、沖縄から続いて福岡教室には、三月十七日から二十日までの四日間に、初等科三十八名、高等科二十四名、研究科三十八名、ちよど百名が永田信一先生と助教の橋本嘉治先生から、それぞれの教課を修めた。福岡市中央区にある七洋物産の研修所で開かれた教室には、福岡商工会議所から塚本先生を招き、サービスマンについての講義を受け、愛される接客とは何か?との勉強も併講された。

今回初参加の大分県から出席のあった北九州教室は、



永田先生の講義を熱心に聞くトレーナーたち

神奈川県協会は、三月七日(水)午後二時から、横浜駅東

## 拡大理事会開催

### 神奈川

口スカイビル七階の国際企業(株)レストランで、拡大理事会

温泉やラドン、サウナのあとは、心身の疲れがとれ、身も心もリフレッシュしています。そんなときの高麗人参ドリンクの一本は、体のすみずみまでゆきわたり、一層の入浴効果を高めます。

高麗人参は、教多い漢方の薬用食品のなかで、もともと一般に知られてきた「健康食品の王様」です。本場・中国や韓国で昔から珍重され、「未だ病まざるを治す」といわれ、いま、この高麗人参の入った健康飲料が注目を浴び、多くの方々に愛飲されています。

高麗生人参の根入りが目に見える状態で瓶入りになって「高麗人参・Dドリンク」(〇六〇一)へ。

## 高麗人参は「霊物」

高麗人参は、教多い漢方の薬用食品のなかで、もともと一般に知られてきた「健康食品の王様」です。本場・中国や韓国で昔から珍重され、「未だ病まざるを治す」といわれ、いま、この高麗人参の入った健康飲料が注目を浴び、多くの方々に愛飲されています。



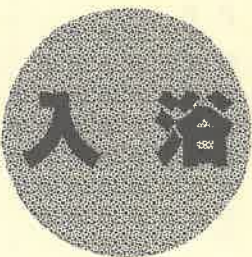
第一線の営業マンに説明する金社長

を開催した。出席者は十四名。佐々木専務理事が司会に当たり、金会長挨拶の後、昨年暮れ規模八四〇坪、相模原駅前オープンし、今回協会に入会したジャパン・ニューファミリーの小巻社長を紹介し、議事に入った。

(3) 昭和五十九年度定時総会開催の件につき、討議し、五月十六日(水)午後二時から、スカイビル六階「スエヒロ」にて行うことを決定した。詳細については、事務局へ一任。

(4) 今後毎月、会員サウナを見学、勉強会を催すこととし、第一回目として、新入会員、ジャパン・ニューファミリーサウナにおいて、行うことを決めた。

(5) 日本サウナ協会事務局から依頼のあったJSA V.I.Pメンバー募集案について、討議し、回答を取りまとめた。



入浴は体を清潔にするばかりでなく、全身の血液の循環をよくし、心身ともにリラック、あるいは気分を転換させ、明日の活力を養うのに効果的です。毎日をさわやかに過ごすためにも、日ごろから正しい入浴法を心がけましょう。(3面に連続記事)

## 入浴洗身法

### プロとしての勉強を

先日サウナ協会の理事会にて、ある地区のマッサージ師とヘルストレーナーの職域について問題が起きたと聞きしました。くわしくその内容については聞いておりませんが、サウナへ入浴されたお客様に対し、マッサージ師が行っているのと同じようなマッサージを、ヘルストレーナーが行っていることへの抗議があったものと思われまします。私方のお店では、ヘルストレーナーのことを美容係といっておりましたが、その以前にマッサージ嬢と呼んだことがあります。

しかし、すぐに美容係と呼ぶ名を改めました。マッサージの免許を持っていない者に、マッサージ嬢等と呼ぶのもおかしなことでありまして、ヘルストレーナーのお仕事は、浴場で「洗髪」「アカサリ」「洗身」「塩もみ」「シャワー」そして「美顔マッサージ」「パック」「爪切り」「トリートメント」「マッサージ」と「リズムマッサージ」です。指圧師が行う治療とは違います。サウナのお客様は主に健康な方々です。時には指圧師より上手だといわれるヘルストレーナーもいますが、基本的にはヘルストレーナーは、マナーを良くして親切と微笑をモットーにサービスマンを行い、お客様に快適な気分になって頂いてから「リズムマッサージ」がなされるもの、すなわち、お客様をサウナ室へご案内申し上げて発汗作用により、お客様の血液をアルカリ性に変化させる起動力を作ります。ヘルストレーナーの微笑をもってなされる「リズムマッサージ」により、血液をアルカリ性に変化させるもので、健康の源泉を掘り起こすお仕事であります。浴場も照明、音楽、鳥の鳴き声、虫の音、波の音、そして香り、「オレンジ」「リンゴ」の花の香等、植え木等も加味されたマッサージであります。故にヘルストレーナーは、入浴洗身方法を研究努力をするべきだと思います。一般にいわれていますが、あんまさんのお仕事とは違うものであります。

過日、日本サウナ協会より発行しました「サウナ健康読本」の著者である専修大学教授阿久津邦男先生が「入浴健康法」の本を出版されています。このような入浴に関する本等をよく読み勉強をして、お互いに研修を行い、お客様の健康に報いなくてはなりません。普通のマッサージ師とは違うことを明確にして、その後、今までのように指圧等も勉強をすればよいと思います。ヘルストレーナーの内免許証をお持ちの方にも、出来ればヘルストレーナーの自覚をして頂いて、本場のプロとしての入浴洗身法を勉強して頂き、サウナのお客様に貢献していただければ有難く思います。

なお、三和銀行が配布しているチラシにも「入浴」についての記事(3面に掲載)がありますので、ご参考になると思っています。ご一読ください。

神戸の本田より

**“Kiitos Sauna”**

# いい汗、スポーツ感覚。

本場フィンランド生まれのメトスサウナ  
堅牢で安全。「メトス」はサウナの代名詞。ヨーロッパやアメリカ、そして日本でもサウナの主流はメトス。「いいものだけを残していきたい」。これがメトスの姿勢です。

metos SAUNA 中山産業株式会社

家庭用から業務用まで  
サウナはメトス

本社 東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 〒104 TEL.(03)542-0331(代)  
大阪支社 大阪市大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL.(06)375-1751(代)  
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(コーワビル) 〒060 TEL.(011)641-9269(代)

# SAUNA

## 4月/94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)



### 5月のこよみ

五月は古来サツキ(皐月)といひます。これは「俳諧歳時記菜草」によれば「五月は農人方に苗を挿む故事に早苗月と云ふ。今略して早月と云ふ」とあります。日本書紀によれば「昼は五月蠅(はなぶん)を挿む」とあり、五月は五月の五月です。つまり、これはむらがり騒ぐ蠅(はなぶん)のことで、五月には蠅が多くむらがるという意からきたといわれます。異名には、芒種、夏至、仲夏、茂林、鶉月、橘月、月見ぬ月、早苗月などがあります。英語でいうMayは、ラテン語のMariusから来たもので、昔、ローマでは五月一日に女神マリウス(生長の神)を祭ったといひます。

古代ローマでは花神祭が大騒ぎに行われましたが、この月の結婚は不幸に終わるとみなされてきました。これは安息を得ないで死んだ不幸の死者の式があったためです。イギリスでは、五月一日は大公休日、あらゆる階級の人々は朝早く起きて祝祭に出かけ、ナイポールという華麗な柱を立てます。空高くさつき晴れ、したたるような地上のみどり。五月は楽しいレクリエーションの季節だといひることがいえます。

### 暮らしの百科

## パラソルあふれる五月の街

#### 立夏と小満

五日は立夏、暦の上では早や夏の季節に入ります。二十一



日は小満、陽気がよくなくて万物がほぼ満足な状態に育ちあがる時期という意味です。

#### 八十八夜

二日は立春から数えて、八十八夜の別れ霜といわれるように、もうこの頃になると霜の降りる心配はなくなり、霜害をうけずに育った旨味の

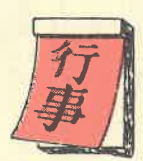
下旬には気温も高くなって、日中は汗ばむほどの陽気になり、町には半そでスタイルがあふれ、パラソルをさす婦人もちらほら。合服を片付けて夏もの衣料を整えるのが今月の家事ですが、近づく梅雨に備えてセーターやカーディガンは一、二枚手近に残しておきたいもの。また、レインコート、防水の仕直しや傘やレインシューズの点検など、雨具の準備も手まわしよくしておきましょう。

### デイスプレーイ歳時記

「花」ナズらん(ぼたん)

「誕生石」エメラルド(幸福な妻)

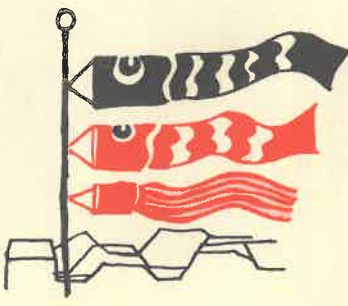
「マンスリー・カラー」グリーン(紅)



- |     |           |     |            |
|-----|-----------|-----|------------|
| 1日  | メーデー      | 1日  | 有田陶器市      |
| 2日  | 八十八夜      | 3日  | 博多どんたく港祭   |
| 3日  | 憲法記念日     | 4日  | 愛知砥鹿祭      |
| 5日  | こどもの日     | 11日 | 長良川鵜飼い開き   |
| 8日  | 立夏、端午の節句  | 14日 | 出雲大社例祭     |
| 10日 | 愛鳥週間      | 15日 | 京都葵祭、東京神田祭 |
| 13日 | 母の日       | 19日 | 奈良唐招提寺団扇まき |
| 15日 | 沖縄本土復帰記念日 | 25日 | 神戸湊川神社楠公祭  |
| 18日 | 国際善意デー    | 28日 | 札幌ライラック祭   |
|     |           |     | 福岡宮崎宮さつき祭  |

#### 端午

正月を端月というように、端午ははじまりの意味で、端午とは月のはじめの「午の日」のこと。というわけで大昔は毎月あった「端午の日」が、五月五日に限られるようになったのは漢代以降といわれます。古くから中国では「正月は善月、五月は悪月」といわれ、その厄払いの行事として端午には野に出て薬草を摘み、ヨモギの人形を門戸に飾り、蘭湯に入り、菖蒲酒を飲んだとか。一方、日本でも古来から五月は田植えにともなう齋月で、五月忌、つつしみ月とも異称されるように田の神を迎えるために齋戒禁欲の月とされてきました。五月五日の端午の節句ももとは女の忌みごもりの日だったといひます。端午が男児の節句とな



つたのは中世に武士が興隆してからのことですが、ヨモギ人形が五月人形に、蘭湯が菖蒲湯にと変化はしても、中国伝来の厄除けの形はなお連続と残っています。

#### 携帯用茶道具

しそびれていた女房孝行ブルームン旅行がはやっていきます。熟年の海外旅行には携帯用茶道具が便利です。小ぶりの茶わんに小ぶりの茶せんが



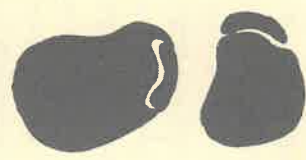
了入 黒織部写数印茶碗

入れ子になって布袋入りになったこのセットがあれば、お湯だけもらえばどこでもお抹茶がいただけます。

茶がいただけました。茶道具売り場で扱っていますが、旅の銭別にしても気がきいています。

#### ソラマメ、タケノコ、フキ

ゆでたグリーンアスパラガスの小口切りをこれもさつと湯を通したシメジをまぜて、けずり節としようゆであえます。ゆでたソラマメをバターでいためた小エビにまぜて塩コショウで味をととのえます。いづれも鮮やかな緑色がさわやかな五月の酒の肴です。タケノコはワカメと煮合わせた若竹煮、けずり節をまぜて煮る土佐煮、フキとの炊き合わせ



せのほか、木の芽あえ、梅肉あえ、辛子明太子あえなどもオツです。フキも煮ものだけでなく、貝と合わせた辛子酢みそあえや下味をつけて白あえにすると目先を変えていただけます。

飲みごたえある  
**140ml**

ビタミン入り栄養飲料  
**リアルゴールド**  
Real Gold

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 コカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です

## カプセルホテルに変身。

(サウナ) + (カプセルベッド)

サウナにカプセルベッドをプラス。  
これでもう立派なカプセルホテルです。

- 人手がいない ●収益性が高い、などの合理的な新ホテル業。

いま、あなたは、その経営の最短距離にいます。  
\*全国30数カ所のホテルに5,000台納入。  
カプセルベッドは、コトブキ。お問い合わせは下記へ。

### コトブキ

第2事業部第2課/〒105 東京都港区浜松町1-14-5 ☎03(434)4301  
大阪支店/〒532 大阪市淀川区西宮南1-4-11 ☎06(396)5111

サウナで気分スッキリ!  
夏の暑さにCアップ。

コップ1杯あたり(200ml)  
ビタミンCがレモン46個分  
ひとげのかわら  
**スポーツドリンク タケダ**

630H-35-12-01