



SAUNA

6月/96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)

名勝地犬山で総会

新しい施設の見学を計画

日本サウナ協会

日本サウナ協会の理事会が名古屋の日新観光株式会社内の会議室で、五月十二日午後二時から十八人の理事(ほか委任状十三人)が出席して開催された。

最初に中野幸雄会長があいさつに立ち、本年度は会員のためになる事業を中心に推進する意向のあることを表明され、会員相互間の実際の運営に役立つ事業を積極的に推進していききたい。そのために会員の業態別調査を行い、地に足のついた活動をしたい」と話された。



会場の情緒あふれる名鉄犬山ホテル

議題は一、日本サウナ協会五十九年度総会に関する件で六月二十八、二十九の両日、愛知県の「名鉄犬山ホテル」で開催されることが正式に決まった。二、特別会員制度に関する件および同意書の件は二回の企画委員会で練られた案をもとに活発な意見交換が行われた結果、原案を実施に移すことに決まり、実現するために最大限の努力をすること

を申し合わせた。三、会員の業態別調査、アンケートに関する件は、中野会長のあいさつにもあるように地道な活動を行うために実施することになった。四、各都道府県サウナ協会の運営に関する件は出席した理事からそれぞれ地域性にもとづいて話し合われ、メリットのある協会運営の具体的な対策が真剣に討議された。

記念講演がある。

第二日目の午前中は、自家発電熱による給湯の活用について「オーストラリア」を見学、つづいてサウナレジャック4でマツサーフィン前のストレッチング体操を見学し、五月号既報の「中国整体研究所」で中国整体の実態について、つぶさに見学する。

昼食後は会員制ラケットボールコートとサウナ新施設と「サンパルススポーツコネクション」を見学し、ミーティングルームで質疑応答が行われる。

一方、観光コース班は、目の前にぶつかると迫る切りたつた岩壁、その岩壁に碎けるスリル満点の日本ライン下りと古きよき時代を再現した明治村見学をする。

なお、「名鉄犬山ホテル」(愛知県犬山市大字犬山字北古券一〇七の一)のお問い合わせは、犬山局〇五六八(六二)二二一へ。

新しい活力を生む

地に足のついた協会運営

関西

関西サウナ協会の五十九年度総会は、五月十八日午後二時から「割烹日本 宗右衛門町店」会議室で開かれ、二十八人が出席した。

来賓として大阪市環境保健局保健部の岡本高志環境衛生課長ら四人が臨席された。岡本課長は「関西サウナ協会と互いに協力してやっていかねばならない問題が山積してきます。大阪市では昨年より二十一世紀計画の行事をやっていますが、これもみなさんの

ご協力を得て成功させたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。最後に中野会長はじめみなさまのますますのご活躍とご健勝をお祈りします」とあいさつされた。

辻野副会長は「関西協会の総会は十三回目を迎え、サウナ業界にも大きな新しい変革の波が押し寄せている。先見性のある中野会長の統率のもと、より一層小異を捨てて大同につき、ますます発展していききたい」と開会のことばを述べた。

くもくじ	
欧州保養施設・イギリス編	2面
新しいオイルマッサージ	3面
サウナで楽しむ健康法	4面
サウナ協会だより	4、5面
暮らしの百科、ディスプレイ歳時記	6面

中野会長は「サウナ業界は全国的に転換期にきているのは事実である。関西協会も低迷しているのが現実だが、今日ほど健康に関心のもたれているときはなかったし、サウナがほんとうに見直されるような業界自体がもっと活動すれば、それだけの需要は必ず開発できると確信している。新しい活力を生む地に足のついた協会運営をしていきたい」と力強くあいさつを行った。

つづいて山田指協会会長のあいさつがあり、中野会長が議長となつて議事に入り、本理事の事業報告、橋田会計理事の決算報告があり、森川理事の監査報告とともに承認された。

また、新年度事業計画案は本田理事から、収支予算案は橋田理事から詳細な説明が行われ、満場一致で可決された。そして「サウナ愛好者の会」(仮称)公募について、中野会長から「日本サウナ協会の今年の非常に大きな企画であり、



岡本大阪市環境衛生課長のあいさつ

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。

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!!

For Beautiful Human Life

バルカン7品セット

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。

ナインオ'clock7品セット

心にゆとりを創る、ライトな香りナインオ'clock

欧州保養施設視察報告

《イギリス編》

(IV)

ニュージャパンプン観光部
レジャー・フード部

中野 佳則

イングルウッド。 ヘルス・ハイドロ

◆九月十四日、私たちは英国の優雅なホスピタリティをグレイシヨットホールで存分に味わったあと、今度はロンドンの北西部に当たるオックスフォードの近くにある「イングルウッド・ヘルス・ハイドロ」という施設を訪問した。

◆建設物はやはり二百五十年の歴史を持つ古いものだが、メンテナンスは極めて良い状態である。このあたりはヘンリー八世の時代から狩猟の基地になっていく、この建物ももともと王室が使っていたものらしい。裏庭は美しく樹木を刈り込んだ宮殿風のもので、広くはないが、ここを散歩すると優雅な気分になれる。庭に面した部屋からの眺めも素晴らしい。また部屋のインテリアが抜群に美しく、広さにもゆとりがある。このメインハウスには他の施設と同様増築された部分があり、そこにプールやジムやマッサージルームが配されている。



イングルウッドの宮殿風の庭園

◆設備の概略を紹介しよう。宿泊は全部で一〇四のベッド数であるが、八〇以上は使わないようにしている。詰め込み主義になるとサービスが行き届かないからである。ただし一日の客数は六五〇名で、そのほとんどの人たちが一週間滞在の客で、一日六、七名のワン・デイ・コース宿泊せず一日だけ利用)の客がある。設備の中心は二フロア

吹き抜けの室内プールで、水温は約三二℃と思われる温かさであった。このプールは二層程度の小さなものであるが、吹き抜け天井は乳白色の樹脂製で自然光を採り入れる工夫がされている。プールのそばにはジャクジーがあり、四〇℃程度である。プールの周囲にはほとんどの設備がある。コンサルテーションを始めに受けることは他の施設と全く同じである。質問項目もほぼ同じとみて良い。その部屋も、マッサージルームも、サウナ、仮眠コーナーもすべてこのプールを取り囲むように配されている。ジムはこの隣の棟の屋上にあり、プールサイドから行くことができる。プールサイドは南欧風にデザインされている。



メインハウス内の室内プール

◆料金については宿泊とトリートメントを含んで普通一日約四〇ポンドであるが、部屋の種類によって異なる。宿泊を含まないワン・デイ・コースは八ポンド五〇ペンスであるからこれは安いといえる。もちろんマッサージを含む料金である。一日の客数が六五〇程度であるのに対して従業員数は一〇〇名というからつじつまの合わないところがある。安月給ならともかく、従業員の給与は最も高いのが看護婦で週一〇〇ポンド弱、次がマッサージ・オペレーターで週七〇〜一〇〇ポンド程度であり、歩合給ではないとのことだ。

◆このマネジャーが今考えている将来計画は、もうひとつプールを増やすこと、ジムを増やすこと、客室を増設することなどである。本当か嘘かは別として、いずれにせよかなり強気である。グレイシヨットホールに比べてその

客層はもっと大衆的で若い。フォレストメアやエンストンホールのように医療的な傾向を強めることはせず、あくまでもリラククスを売ること専念している。客層は中産階級の上というが、具体的には年収にして三百万から四百万円程度の人たちであり、特に高給取りというわけでもない。女性が全客数の七〇%以上を占めるという話は他の施設と同じであり、その目的の主眼はやはり瘦身である。

◆私たちはここで休日を通じ、何名かの英国人たちと仲良くなり、この施設の近くのパブに招待されるといったハプニングもあったが、少なくとも彼らの中には肥満の悩みを持つ女性は見受けられなかった。彼らのほとんどは、女性としての毎日の単調な生活から抜け出すこと、日常のすべてからの解放を求めてここへやってきた人たちである。それが本場の女性たちのニーズなのかもしれない。

◆サウナは小型の木製のもので少し汚れかけていた。中は真つ暗に近く、五、六名で一杯になる。安物のキッチンタイマーが扉の近くにぶら下げてあり、お世話係のおばさんがいちいちそれで時間を計り、十分以上は入れてくれない。グレイシヨットホールやその他のところでも同じだが、滞在客がこれらの設備を利用する場合は、各自の部屋からガウン姿でここへやってくるのが普通である。館内ではどこでもガウン姿で良く、リラククスできる。従って、この施設でも着替えのためのスパー

シャワーは珍しく若い女性によるもので、そうかといって何も期待するような特別なサービスはない。普通のオイルマッサージである。これがなめてはいけなかったのであつて、かなり強力なものである。その他、G5と呼ぶバインブレイター・マッサージやスレンダー・トーンという電気マッサージなど、他の施設と同様の種類である。

◆この施設は、休日を通じ、何名かの英国人たちと仲良くなり、この施設の近くのパブに招待されるといったハプニングもあったが、少なくとも彼らの中には肥満の悩みを持つ女性は見受けられなかった。彼らのほとんどは、女性としての毎日の単調な生活から抜け出すこと、日常のすべてからの解放を求めてここへやってきた人たちである。それが本場の女性たちのニーズなのかもしれない。

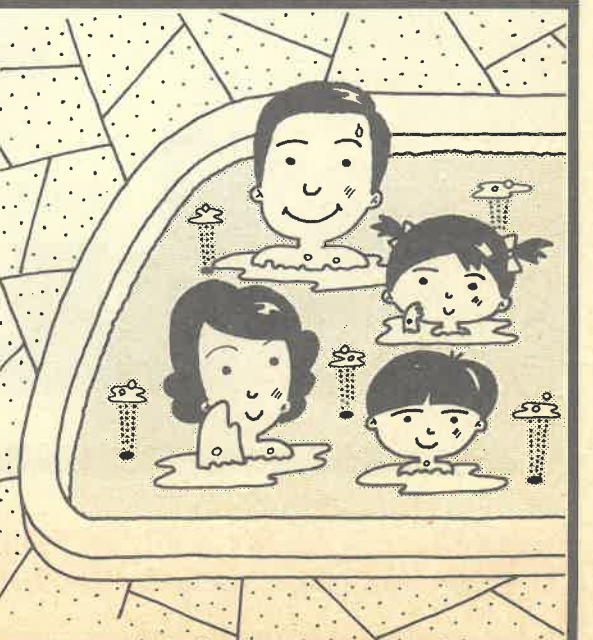
(つづく)

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

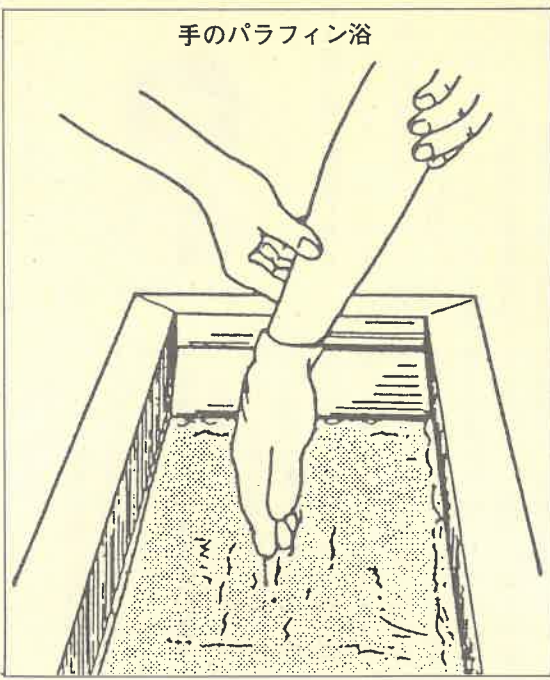
新しいオイル

マッサージ

(10)

今井 義晴

◆サウナ施設にも
応用できる温熱療法◆

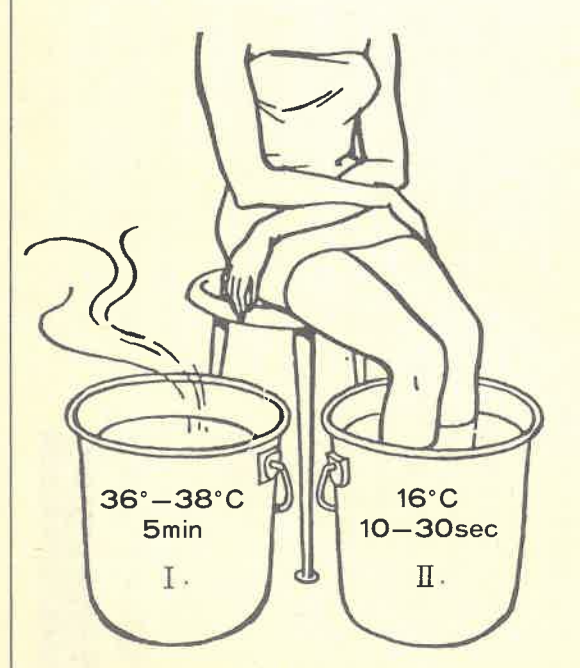
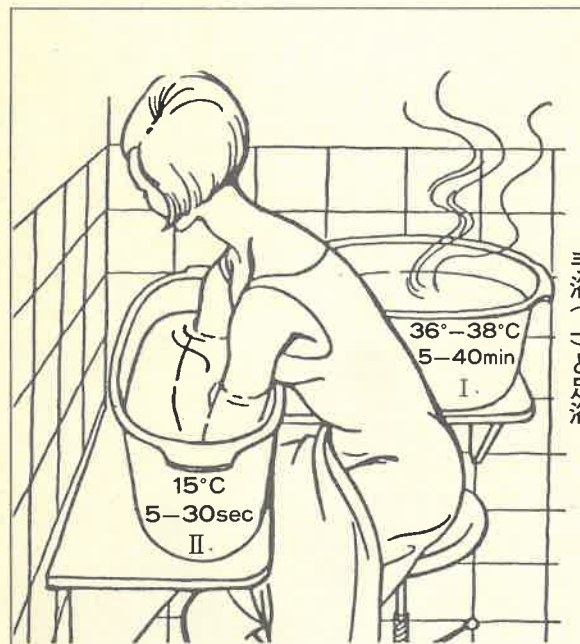


パラフィン・バス
エステティックでは、減量と肌に関するお悩みを解決するのを目的に、全身パラフィンパックがさかんに行われていますが、このパラフィンバスはサウナ浴に比べ、息苦しさは少なく、落汗効果が期待できるのが、特長とされています。これはもともと医療で使われるもので、低温(42~46℃)でとける固形パラフィンを熱源に用いた、特殊な温熱療法の一つなのです。

パラフィンをとがした浴槽の中に前腕や下腿を五秒間ず

つ、十回ほどつけますと、手にはグローブ状の、足にはソックス状の膜ができます。これにビニールをかぶせ、その上から毛布でくるみ、十五〜三十分間、安定の状態を保つと、この他にパラフィンをブラシで何度も塗りつける方法などもあります。

こうして組織を十分に温め、疼痛をやわらげますと運動療法も可能になりますから、関節リウマチ、外傷性の疼痛、小関節の疼痛などに効果があらわれます。



薬あん法
①湿布用薬 これは温湿布や冷湿布を行う際、普通の水の代わりに1〜2%のホウ酸水を用いる方法です。
ホウ酸は皮膚の障害を予防し、収斂、分泌抑制作用があります。収斂作用が急性炎症を鎮めるのに効果的です。

②芥子(カラス)泥あん法
カラス粉を泥状にしたものを貼用し、カラスの刺激により皮膚の発赤を強く起こさせる方法で、民間療法としてもよく利用されます。

物理療法の一つです。日本人のように毎日湯につかる習慣のある民族には、そのような一面がわが国にない。また入浴する部位によって、全身浴、半身浴、坐浴、手浴、足浴などの区別があり、水に特殊な効果を加わったものとして薬浴、圧注浴、炭酸浴、浴(20~30°C)・微温浴(30~36°C)・不感浴(36~37°C)温

①微温全身浴 34~37°Cの、

浴(37~40°C)・熱浴(40~41°C)に大別することができま

②全身温浴 体温以上のものを温浴といいますが、先の区別で温浴の場合は十〜二十分間、もう少し高い熱浴の場合は三〜八分間入浴します。ともに頭部を冷却しながら行います。

③寒冷浴 10~20°Cの冷水に三十秒〜二分間くらい入浴するもので、寒冷刺激のため新陳代謝がさかんにになり、心身はそう快くなります。浴後は乾いたタオルをよくふき、摩擦して温かく全身を包みます。

④足浴、手浴、坐浴 足浴は足に充血を起こさせること

⑤冷温交代浴 全身または局所を温水と冷水にかわるが

日本サウナ協会 (住所は関西協会に同じ)	
北海道ブロック	
北海道サウナ協会 事務局長 豊 巻 経 夫	〒060 札幌市中央区南2条西3丁目・ソフィア中村ビル内 ☎ 011-241-8115
東部ブロック	
東京都サウナ協会 事務局長 山 田 秀 男	〒151 東京都渋谷区代々木2-7-6・G S ハイム903 ☎ 03-374-4784
神奈川県サウナ協会 事務局長 佐々木 敏 男	〒231 横浜市中区長者町5-56・横浜千歳観光ビル内 ☎ 045-261-5553
中部ブロック	
愛知県サウナ協会 事務局長 北 野 明	〒460 名古屋市中区金山4丁目1-20・日新観光(株)内 ☎ 052-322-4521
新潟県サウナ協会 事務局長 相 沢 八重子	〒950 新潟市東大通1丁目11-127 ☎ 0252-41-8029
三重県サウナ協会 事務局長 小 柴 孝 一	〒516 伊勢市本町1-18伊勢駅前ビル・小柴産業(株)内 ☎ 0596-24-2121
西部ブロック	
関西サウナ協会 事務局長 浜 田 行 徳	〒542 大阪市南区道頓堀2丁目4番6号・三光ビル4F ☎ 06-211-0463
京滋サウナ協会 事務局長 後 藤 卓 弘	〒600 京都市下京区黒門通り四条下り松町143 大将軍商事(株)内 ☎ 075-801-1521
兵庫県サウナ協会 事務局長 本 田 伊 左 雄	〒650 神戸市中央区下山手通2-29-4・(株)ヤマト内 ☎ 078-331-9107
広島県サウナ協会 事務局長 久 留 左 門	〒730 広島市中区薬研堀8-8・ニュー・ジャパ(株)内 ☎ 0822-43-0227
四国サウナ協会 事務局長 深 田 初 王	〒760 高松市瓦町2丁目2-9・サウナゴールデンタイム ☎ 0878-33-1234
九州ブロック	
山口県サウナ協会 会 長 武 田 伊 勢 雄	〒745 徳山市昭和通1-8・ニュー・ジャパ(有)内 ☎ 0834-21-5113
九州サウナ協会 事務局長 落 合 実	〒802 北九州市小倉北区魚町1丁目5-14・正交観光(株)内 ☎ 093-531-0087
長崎県サウナ協会 事務局長 森 崎 照 夫	〒850 長崎市樺島町7-9・みなとサウナ ☎ 0958-24-2058
宮崎県サウナ協会 事務局長 渡 辺 豊	〒880 宮崎市橘通り東5-4-14・第一メンズサウナ内 ☎ 0985-24-8501
沖縄県サウナ協会 事務局長 堀 口 学	〒900 那覇市字天久1068-9・(株)ホテルエッカ内 ☎ 0988-68-3135



フレッシュな美しさ。

ドイツの自然が創り出したエステティックのエッセンス
銀の泡風呂 / レモンの香り

ピノポン / マッサージオイル

業務用 1,000ml. 業務用 1,000ml.

◆お問合せお申込みは…… 日本ピノー社 ☎(03)265-3702 東京都千代田区麹町4-2-12 麹町リバーズ



サウナで楽しむ健康法

(有)サウナパルコ社長 田中正輝

人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。

現代のサウナ愛好者並びに、サウナ入浴初心者の方々のために、もう一度サウナ入浴法を良く知っていただきたく、適応ならびに入浴法等を述べてさせていただきます。



田中正輝氏

●人間は弱い動物である

サウナでたっぷり汗を流した後の爽快さはこたえられない、とサウナ愛好者はいう。一分間に二〇〜三〇％の多量な汗とともに有害な老廃物は放出され、筋肉は生き生きと若返り、血液の流れが活発になるからだ。しかし、これですらサウナのプロセスを終わったとしたら、残念ながら間違ったサウナの入浴法をくり返してきたことになる。

一般に、現代人は運動不足気味だ。これは生活のレベルアップや、反自然の中で生活しているからだ。さらに、一年中エアコンディションの中で暮らしている。だから自力の治癒力が無く、病気に対する抵抗力も失っている。自然の中で暮らしている動物には病気が少なく、またあっても自力で治すことができるのに、どうして人間だけが胃腸だ、ゼンソクだ、心臓病だ、ガンだ

……と、病気が多いのだろう。われわれは大変に悩み、考えさせられる。

●疲労やストレスを洗い流す

疲労や肩こり、ストレスや病気の誘発原因の多くは、血液の流れが悪く、筋肉内に酸素が足りなくなると一酸化炭素がたまったり、エネルギー源であるブドウ糖が不完全な燃え方をし、乳酸のような燃えかすができて、体内にたまるからだ。筋肉の酸素不足を解消し、毛細血管の拡大、収縮運動を活発にすることだ。そのために、サウナの前後冷水浴を併用すると、サウナの効果は一段と高まる。つまり発汗と皮膚呼吸、毛細血管の拡大と収縮により、筋肉内の酸素不足は解消され、有害な一酸化炭素、乳酸は放出される。さらに体液は中和され、疲労やストレスが解消されるばかりでなく、病気に対する抵抗力は、一段と高まることになる。

●かかせない冷水浴

サウナ室の床のところで、三五〇度、天井にじかに接したところでは、なんと九五〇〜一〇〇度という途方もない高温のサウナで、人間がど



うにか持ちこたえ、それどころか、快適だということはどうしても考えられない。四五度にならなくなった熱気は、このうえない不快感を起こさせるが、湿度が一〇％しかないとい八〇度に気温が上がっても人間は、はつきりと快さを感じるのだ。しかし、このような高温で身体を熱することは、サウナ入浴方法のごく一部でしかない。サウナの愛好者はこの後外気と冷たい水で身体をさまして、ようやく完成するのである。

サウナに入るときは裸になるが、それは熱気や冷気に身体じゅうくまなく触れるためである。サウナ風呂は、まず身体を熱して汗をかくことから始まるが、皮膚呼吸も重要な役目をしているからだ。五分間たつと、汗が滝のように流れ落ちる。その量は、一分間におよそ二〇〜三〇％にも達する。汗は、皮膚を乾燥から守り、薄い水の膜となって皮膚を覆っている。この乾ききった空気の中で、噴き出す汗の半分が蒸発する。その際に奪われる蒸発熱のおかげで、身体は火傷から守られるのだ。サウナ室で発汗していられるのは、八〜十二分間、どんなに長くても一五分間、それだけ入っていたら、こんどは

すぐにサウナ室から外に出なくてはならない。というのもサウナ室は高温なため、空気が膨張して薄くなっている。そのため直ちに、呼吸の通り道を冷やし、サウナ室にただひとつ不足している、酸素を肺に送り込まなければならぬいからである。

フィンランドで初めてサウナに入る人は誰しも、外の気温がたとえどんなに凍りつくほど冷たくても、サウナから出て来た時は、ふるえあがらないという。サウナから出たから身体を良くさまし、足から胸体へ、腕から胴体へ、そして仕上げに顔と首の順序でホースで水をかけ、汗を流す。これをクナイップ式水治療法だというそうだ。

それでも暑い人は、血圧と心臓の状態にさしつかえなければ冷水風呂につかると良い。そして血行を盛んにするために、足から徐々に湯につかる。しばらく休んでまた汗が出てくる。もう一度水を浴びて、身体のほてりを取る。サウナに入る前と同じ体温にもどつたら、皮膚を良くふき、再びサウナに入る。初めてサウナに入る人は、二度目の繰り返しでやめておく。年期の入った愛好者なら三度くらい繰り返す。そうすると、一〜二時間くらいで快い疲労に襲われる。サウナ風呂から出てくると気分は上々である。これは格段に違う温度の差から、毛細血管の拡大、収縮運動、筋肉内に蓄積した有害な一酸化炭素の放出と酸素の吸入によるものだ。

汗は新陳代謝によって、有害な一酸化炭素や乳酸など、不要の物質を体外に運び出すが、たくさん汗をかければそれだけ多くの不要物質が、排泄されるのだ。医師にサウナ入浴するように命じられたあ

る腎臓病患者は、衰弱した腎臓の負担が軽くなったのがはつきりと分かったという。この患者の汗からは、健康なサウナ入浴者の汗の十倍の尿素が検出されたという。

●病気に対し抵抗力をつける

汗とともに有益なナトリウム、ビタミンC、乳酸などが排泄される。ナトリウムは塩を含んだ食物から、十分補給される。ビタミンCは、フルーツジュースで補うことができるが野菜からたっぷり補給すると良い。汗とともに体外に出された乳酸は無くても良いものだ。乳酸は慣れない筋肉運動をした後に、よくいわれる筋肉痛を引き起こす。サウナに入ることによって、この筋肉痛を予防することもできる。けいれんをおこしてつっぱってしまった筋肉さえ、サウナの熱でやわらかくなる。首筋や背中がこつてそのため頭痛までおこすこともめずらしくない。

ドライバークや機に向かう職業人には、このもみほぐし効果をだれよりもはつきりと経験した人もある。サウナを格別値打ちのあるものにしていく作用はなんといっても、高温から急に低温になることが広がっていた血管は、強烈な

冷気の刺激によって、一瞬間うちに収縮し、そしてふたたび広がる。血管が本来の太さをとり戻すのは、後ほど体温が再び正常になってからである。このことを通じて身体の機能は気温の変化にすばやく順応する訓練を積むことになる。この順応能力を、セントラルヒーティングで温められた部屋に住む現代人はほとんど失っている。そのようなわけで、寒さに対する身体の備えが完全でないために、たいていはひきおこされる風邪やリウマチの一部を、サウナによって予防することができるとしている。

●心臓および血圧の負担

高温にあたっているあいだ心臓は打つ速度を速めるが、それはさして心臓の負担にならない。心臓はたしかに二倍の速度で血液を送り出しているが、高温のために血管がひろがっているから抵抗が少ないのだ。低血圧の人は、すべてサウナに入ると良い。熱気にあたるだけで血圧は正常値をめざして働き始める。おそくても冷水を浴びたあとには、たいていの場合、血圧は高まって正常になっている。

慢性の関節リウマチや筋肉リウマチに悩んでいる患者にとつても、サウナはすぐれた効果をあらわす。サウナは筋肉のこりをやわらげ、血行を良くし副腎皮質の働きを高める。副腎皮質は、たとえは気管支ぜんそくのようなアレルギー疾患に特に良い影響をおよぼすホルモンの分泌を増す。

肺結核や伝染病の人、高血圧や心臓の弱い人、神経性の心臓疾患や自律神経失調症の人は、サウナへ行くときは主治医の許可をもらわなくてはならない。しかしサウナは、



このことを通じて身体の機能は気温の変化にすばやく順応する訓練を積むことになる。この順応能力を、セントラルヒーティングで温められた部屋に住む現代人はほとんど失っている。そのようなわけで、寒さに対する身体の備えが完全でないために、たいていはひきおこされる風邪やリウマチの一部を、サウナによって予防することができるとしている。

二、個人差によるが七〜十分間、温度は七〇〜九〇度湿度二〇％前後のサウナ室で横になったり、腰かけたたり、最後の二分間は床が低い方のベンチにすわる。

三、サウナ室から出たら少額し酸素を十分吸い込み、体調を整えてから冷水を足から腕へ、足から胸へと浴び水風呂に入る。フィンランドでは戸外を歩きまわって凍った湖の中に入る人もいる。

四、冷水と温水を交互に数回くり返して身体を拭き休む。

五、必要に応じて超音波バス、バイラバス等の気泡浴やマッサージをする。

六、二回目のサウナコースも一回目と同じで、必要なら日光浴が太陽灯を浴び、また十五分間休む。

七、発汗で破壊されたビタミンCと水分を生ジュースでうるおす。コップ茶等でナトリウムの補給も良い。

サウナ愛好者は、入浴回数を増やし、新しいサウナ族がもっとも増えることを心から念願し、私の原稿を終わらせていただきます。

(新潟県サウナ協会会長)

日本サウナ協会本部連絡先
大阪府南区道頓堀二丁目四番六号
(三光ビル) 郵便番号五四二二
電話〇六一二二一〇四六三(直)

日本協会の
事務局員交代
後任に児玉初江さん
日本サウナ協会本部の事務局員近藤麗子さんは、このほど円満退職することになり、児玉初江さんが後任となりました。
何卒よろしくお願ひします。

発会式は6月22日

発起人会で決まる

東北

五月号にて報告された東北協会の発会式は、地元発起人各位のご意見で、とりあえず東北六県のエリアが広いため、より多くの参加と東北六県協会の名称に恥ずかしくない形としての組織をつくらうと、懇親会の形で五月二十九日午後二時より

青森県 八戸市
岩手県 北上市
宮城県 巨理郡
宮城県 大森サウナ
仙台市
サウナアップル
ニュージャパン
サウナT.O.H.O

宮城県 仙台市
サウナドック大慶
宮城県 仙台市 サウナ光
宮城県 仙台市
ニユー仙台サウナ
宮城県 仙台市

その他、参加ご出席の予定で
急ぎよ欠席された
山形県 鶴岡市
第一イン鶴岡
岩手県 久慈市
久慈サウナ

青森県 青森市
ロイヤルサウナ青柳
宮城県 仙台市
サウナ松竹

など多くの同業のご賛意とご
熱意で延々三時間熱心に討議、
話し合いが行われた。

メンバーの大半はすでに単
独で東京都協会に加入済みの
ご理解ある方々で、西山大
慶サウナドック専務の司会で
各位のご紹介、協会の経過を浜
田事務局長が、そして東北六
県ブロック協会の組織づくり
の案を副島組織委員からそれ
ぞれ説明し、発会式までの各
位のもっと積極的な誘致参加
運動や会則、会費、運営方針
そして役員構成も検討され
た。

一応本日の会を懇親会から
第一回発起人会と名称を変え、
発会式を六月二十四日(日)
仙台市内にて行われることに
内定した。

散会の後、場所を変えて準
会員候補のさるコーヒーマー
カーの役員の方と話し合いの
際、ワシントンホテルの小島
部長ともお会い致し、仙台ワ
シントンホテル内のパロンサ
ウナの加盟のご検討もしてき
ただけとのこと、発会式
まで東北六県のより一層充実
した協会づくりに向かって今
一步努力をしたいと願ってい
るこの頃です。

組織委員 副島

神戸サウナ「端午の節句」行事

愛信学園の園児を招く

兵庫

神戸サウナは、去る四月三
十日(振替休日)のお昼過ぎ
より、神戸市内の施設「愛信
学園」の園児三十名を招待し
ました。

これは毎年四月の中頃より
端午の節句を祝福する一つの
行事として、神戸サウナ五階
の表壁面に約十畳の黒・赤、
大コイノボリを取り付け園児
をお招きしたものです。

館内を色とりどりの風船で
飾り、園児たちを四階のレス
トルームに案内して、「少年ケ
ニヤ」を約一時間四十分映画
観賞をした後、皆でお風呂に
入り、一人ひとりがヘルスト
レーナーたちに洗身してもら
いました。それから三階のイ
ベントホールでスポーツ器具
スミーズに運び、事業計画案
については企画委員会(仮)
などの設置により、「若い指導
者の企画力を引き出してお客
様のニーズにこたえていこう」
との奥田副会長(サウナフィ
ンランド)の話を最後に総会
を閉めた。

いったん休憩ののち、懇親
会を行い、立食パーティーで
は会員同士いろいろに交じっ
て雑談、それぞれのお店の特
色などを披露した。金会長が、
当県協会員には若い人が多い
ので、来年は新旧交代を推進
したいとの旨を特に発言され、
本年一年は全力投球で協会の
発展に努め、各役員協力を
求めて終止符を
打った。

なお、協会役
員は左記のとおり
決定した。

59年度総会開催 協会役員決まる

神奈川

第四回目の総会を五月十六
日午後二時より、横浜駅東口
前のスカイビル六階「スエヒ
ロ」会議室で開催した。

佐々木専務理事(サウナニ
ュージャパン)の司会で始め
られ、金会長(国際ヘルス)
が、サウナ業の将来あるべき
姿として、「お客様の健全なる
身体の再生の場所」と表現し、
「現代人の求める健康をいか
に我々業界が提供していくか
進路を明確に示し、永年の経
験を生かした話に出席した会
員諸氏より拍手が沸いた。

総会は恒例の式次第に従い

- | | |
|------|------------|
| 専務理事 | 有千歳 観光 |
| 副会長 | 佐々木 専務 |
| 企画 | 石川 社長 |
| 副会長 | 佐々木 専務 |
| 理事 | 令嬢 サウナ |
| 理事 | 岡野 社長 |
| 理事 | トーホー サウナ |
| 理事 | 織茂 部長 |
| 理事 | 星山 専務 |
| 理事 | ジャパン ニュー |
| 理事 | ファミリー |
| 理事 | 小巻 社長 |
| 理事 | ツルミ サウナ 会館 |
| 理事 | 岩浦 社長 |
| 理事 | 貝塚 サウナ |
| 理事 | 川嶋 社長 |



若い指導者も交えて熱心に討議

清新なスタート 青山会館で総会

東京

今井会長は東京都協会の総
会を、すがすがしいものにす
る配慮からか、北に明治神宮
の森をのぞむ東京の一等地の
東京青山会館を会場とし、過
去一カ年を振り返り、また新
年度の発展について忌憚のな
い協議がなされた。

前年度決算、新年度予算等
も支障なく全員に了承され、
役員構成も今年度は、新宿グ
リーンプラザ、錦糸町のロッ
テサウナの名門二社において
それぞれ責任ポストにある方
の参加を得て清新なスタート
が予想される構成となった。

他の議事内容については、
物価の変動に伴う会費額の改
訂と「サウナ愛好者の会」(仮
称)の協議であった。前者は
当然の成り行きとして可決さ
れ、後者は会長、副会長クラ
スが時間をかけ、かなり詳し
い説明があったが、一般の受
けた印象としては、施行する
側の細目は一応整備されてい
るが、施行される側の細部は
——との一抹の不安を残しな
がら「趣旨としては否やはな
い」の線で、なんとなく納得
した形であった。

会議終了後、講演会が開か
れ、第一講題「中小企業事業
団の調査と私見」については、
久我明都協副会長が「統計に
出た場合、このようになる」
と実際面との比較のかれこれ
につき詳細な説明をされたの
は、今回の至難なこの調査に
錦上花を添えた感じのもので
あった。

次の「西ドイツにおけるサ
ウナ施設の視察から」は、こ
のたび招聘されたドイツでの
講演を終え、五月初めに帰国
された今井都協副会長がスライ
ドを交えて最も新しいドイツ

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)

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●

■販売店、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。

“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) TEL.(03)542-0331(代)
大阪支社 大阪市中央区中津1-18-18(若杉ビル) 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) TEL.(011)541-9269(代)

SAUNA

6月 96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)



暮らしの百科

七月は積極的に暑気払いを

七夕

七夕は七夕(たなばた)。カササギが翼を運んで天の河に橋をかけ、この夜、年にたった一度のデ

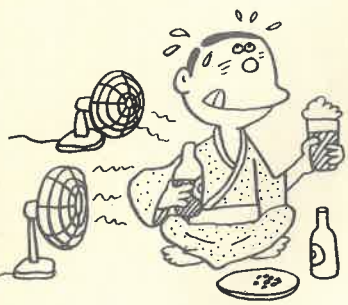


網戸

夏は網戸の汚れが気にかかります。汚れた網戸は掃除機をかける、化学ぞうきんで拭くなどして

ビールをおいしく飲む方法

梅雨があがると本格的なビールの季節。この頃はビールの飲み方も種々様々です。世の中が成熟すると何ごとにつ



わいは拡散してしまっただい

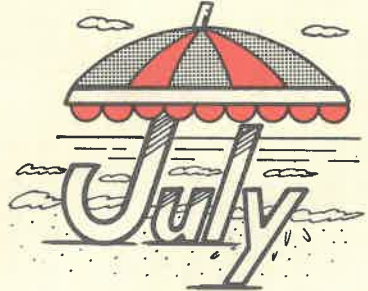
モニア入り住居用洗剤を使えばスモッグの油汚れも溶け出してよくとれます。

厨子と経机

十三日はお金の入り、夕景に門口で麻幹を焚いて迎え火とし、十六日には送り火をし

ナスと干しエビ

中ぐらいのナスにタテに包丁を入れて茶せん



デイス・プレイ歳時記

- 〈花〉スイートピー(蓮)
- 〈誕生石〉ルビー(熱情・仁愛・威厳)
- 〈マンズリー・カラー〉ブルー(赤・白・黄)



- | | | | |
|-----|--------|-----|-------------------|
| 1日 | 国民安全の日 | 1日 | 博多祇園山笠 |
| 6日 | 上弦 | 6日 | 高岡七夕祭 |
| 7日 | 七夕、小暑 | 9日 | 浅草観音ほおつき市 |
| 10日 | 国土建設週間 | 13日 | 靖国神社みたま祭 |
| 15日 | 新盆 | 17日 | 京都八坂神社祇園祭 |
| 19日 | 土用 | 18日 | 青森恐山大祭 |
| 20日 | 海の記念日 | 25日 | 大阪天満天神祭 |
| 21日 | 下弦 | 27日 | 神奈川大山夏祭 |
| 23日 | 大暑 | 31日 | 宇佐喧嘩祭、芦の湖上祭、大阪住吉祭 |
| 30日 | 土用の丑 | | |

そのままさままして冷蔵庫へ。ひんやりと口あたりもよく、エビのダシがきいたナスはとろけるように美味な夏ならではのお味です。

暑気払い

今年は十九日が土用の入り、来月七日の立秋までが夏の土用です。土用は別名が「暑中」。暑さが最高になる季節です。

ムクゲ、ハイビスカス

七月はムクゲが咲く。酷暑の中でずずやかに咲く。縮みの生地のようにタテしぼりの入った透ける花びらは薄もの

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とコーラは、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。

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 大阪市淀川区西宮原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

スポーツドリンク
タケダ

630H-35-12-01