



SAUNA

5月/107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!!



4月28日、ヘルシンキでベユリユネン・フィンランド外相とともに迎賓館内のサウナで歓談する安倍外相。白樺の葉で体をたたく本格的なフィンランド式サウナで、長旅の疲れを洗い流した。

○：フィンランドを訪問中の安倍外相は四月二十八日ヘルシンキ到着後、出迎えたベユリユネン外相と宿舎でサウナを楽しんだ。

○：安倍外相は二十九日がちょうど六十一歳の誕生日。「ハダカの付き合い」といってもね。向こうは若い(べ外相は三十九歳)から恥ずかしいなと言っていた外相は、故園田元外相と並ぶ外遊記録(二十九回)と誕生日を「本場」のサウナで迎え「実にそう快。一挙に友好が深まった」とご満悦。サミットを控えて鋭気を養っていた。

(写真は共同提供)



▲P・ベンベルグ委員長と懇談する常務理事



▲P・ベンベルグ氏をはさんで仲良く日独交流

双方よりのラフコロール

日本サウナ協会
西ドイツサウナ協会

健康の4大原則………2面
 新しいオイルマッサージ………3面
 サウナ業の業種別動向調査報告書………4面
 サウナ協会だより………5面
 暮らしの百科、味覚歳時記………6面

去る四月十九日、株式会社クライス大野社長のご紹介で西ドイツサウナ協会技術委員長、西ドイツサウナ工業協会品質管理委員長のポール・ベンベルグ氏が日本サウナ協会本部を訪問され、中野会長はじめ見連、辻野、坂本、副島各常務理事も同席、懇談後新装なったニュージャパンスーパーラザ」を試された。クライス社の西川専務の流ちょうなドイツ語の通訳で会食を兼ね約二時間、双方いろいろな質問や今後の交流を前提に話し合った。

ポール・ベンベルグ氏は西ドイツのブラックハイムポーターンハイムで京都クライス社が発売しているフリーリングサウナルームを含む、サウナスポーツ施設を作るベンベルグ社の代表取締役社長でもあり、営業サウナも自営しており、元ドイツ海軍のUボート乗組員三六、〇〇〇人のうちの生き残り四、〇〇〇人のラッキーな一人でもある。

西ドイツのサウナ協会を含めヨーロッパの各協会は、営業者、施設業者とドクター、プロフェッサー等三者から構成されており、若干日本サウナ協会の運営方法とは異なり、医学的、療育的面でそのサウナの利用と普及を計っているのが実情で、現在西ドイツ国内では二十万軒の家庭内にサウナが設備されているそう

だ。今回のベンベルグ氏の来日を機に、今後の交流と姉妹提携までの話し合いを申し入れたところ非常に良いことだと全面的に賛意を表され、六月五日より協会主催で出発するヨーロッパサウナ・ヘルス・レジャー視察団(団長・見連三ユーシヤパン常務)と六月十日ごろミュンヘンで西ドイツサウナ協会会長と面談できるようコンタクトをとってみることを約された。

また最近の西ドイツの大型サウナや視察して勉強になるサウナについて、タウナステルメ、パートホンブルク、デールブルック、そしてハイデルベルクのプエプロのサウナ等が良いと特徴を述べられたので、視察団は、視察コースに急ぎよ変更を検討することとした。そして来年オランダで開催される第十回世界サウナ会議で再会した際には正式に姉妹提携の調印ができるよう希望してお別れした。

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。

!!

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

心にゆとりを割る、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

健康の4大原則

医学博士 江部 悌三

西式健康法は予防医学の考え方であり「転ばぬ先の杖」であり、経営でいう「始末」を最重点と考え、小食の励行を説き、食物の入ると出るを律するもので、基本は人間の体質改善を考える健康法であり、自然の摂理にかなったもので、経営の考え方でも大切なことは体質改善ができるか、現状からの脱皮ができるかが、環境変化の激しい時代の対応策であろう。

不況とか好況とかの言葉は、考える人の心にあることで、自分自身の考え方を、前向きに積極的に考えるように習慣づければ、不況とか低成長といった消極的な考え方はなくなる。

低成長時代に対応するためには、企業の体質を健康体にしなくてはならない。長い間についてたゼイ肉を落とすためのサウナも必要となる。健全なる精神は、健全なる肉体に宿る」は真理であり、攻めの経営をするためには、自分自身が健康で、企業が健康体でなければ、積極的な考え方は生まれえない。この厳しい時代は続く。勝ち残るためには健全な精神と健全な肉体が必須条件である。

われわれは健康な毎日を通い抜くには、常に次の四つの要素に考慮を払い、これらにより完全なものに高めていくように心がけなければならぬ。

- (一) 皮膚
- (二) 栄養
- (三) 四肢
- (四) 精神

人間はまず皮膚によって外界と接し、栄養によって個体の成長と維持につとめ、四肢によって運動を営み、さらに高等な精神によって全体を統率している。

このような観点から、これらの四つは人間にとって初始的な要素とみる事ができる。また常に呼吸作用を営んでいく自然界において、ひと

り人間のみ四百四病をもち病死を免れないが、その原因はこれらの四つの相面において、他の自然動物と著しくその態様を異にするからである。またこれらの四つは、いすれも各人の自由な意思によってどのようにもなるという共通性をもっている。正しい

が健康上の要諦である。食事は各人の体質、年齢、健康状態、運動、安静の状態さらには居住条件等によって適宜あはばいすべきもので、特に酸性の動物性食品、アルカリ性の植物性食品の使いわけに配慮すべきである。

また毎日ごく新鮮な生野菜、果物を欠かすことなく、特にビタミンCに富むものは豊富にとる。Cが肝要である。これが欠乏すると、からだの組織は全般にせいで弱くなり、皮下出血を生じやすく、ひいては各種疾患に対する抵抗力を減じ、細菌感染への素地をつくることになる。



さらにはアルコール飲料と砂糖のとりすぎは、健康上重要な役割を果たす動脈硬化(アtherosclerosis)を荒廃させるので、できるだけ制限することが望ましい。

われわれは口に入れるものと同じ程度の関心を、老廃物の排泄に、特に便通の状態に注ぐ必要がある。文化生活はとかく便秘を助長し、いわゆる宿便の停滞が健康上の大きな障害となりつつあるが、断食法はこれを排除するのに役立つが、体質改善に寄与するところが少なくない。

人間は毎日実際に口から入る食物によってつくられる

しかし生命の養いにとって、より本質的に不可欠なものは、いうまでもない十分な空気(酸素)と日光、水であることを常に忘れてはいけない。

(三) 四肢

人間は運動なしでは生きていけない。四肢はこの運動する肉体の代表とみなされる。ところが四肢は、人間の進化に伴い、四足歩行の状態から直立二足歩行に移行して様相を一変したものである。人類がこの特性を獲得するや、上肢と下肢にはおのずからはっきりした分業が成立した。上肢は体重の荷重から解放され、より繊細な動作ができるようになり、頭脳の発達とあいまって人類文化の創造に寄与した。いっぽう、下肢はもっぱら体重の支えと歩行を分担したが、この結果、下肢はとかく故障をおこしやすい被害者となった。

四肢とくに上肢の筋力低下や障害は、胸部より上の部分に影響を与える。いっぽう下肢の場合、下半身から腹部、全身にかけて力学的影響を与えるのでより重大である。まさに足は人体の基礎である。足に故障をおこせば、脊柱は曲がり姿勢が悪くなる。内臓のはたきも低下する。神経系)にリレーされるが、その機能や血液循環にも多大の影響を与えるようになる。われわれは日々、四肢なかならずく足の管理を怠ってはならぬ。

足に合わない靴。ハイヒール、ゴムのきつい靴など足が不自然に閉じ込められると有害である。下肢の後ろ側の筋肉をよく伸ばすような姿勢で正しい歩行を励行することがよい。

足を酷使してはいけないが、適当に使わないと弱くしてしまい、かえって健康を低下する。

し老化を早める結果になる。四肢の矯正強化のためには腕力脚力法、上下・扇形運動、脚扭法、下肢柔軟法、特殊下駄を用いる方法など数多くのものがあるので、日常、これらを適宜実行することが必要である。

(四) 精神

精神は人類に付与された特権である。動物ももちろん、それなりの精神はもっているに違いないが、人間の精神はおのずから次元を異にしたものである。人類が万物の霊長たり得たのも、一にこの高等な精神のおかげであった。

人間は、このような精神が肉体全般を統率し、これと一体となって形成されている実体であって、これを心身一如とも一者ともよんでいる。

精神状態のよしあしは常に全身の機能に影響を及ぼし、健康にも疾病にもしむけることができる。したがって、常に良くなることだけを思い念じ信ずることこそたいせつで、悪いこと、悲観的なことはなるべく考えないようにすべきである。

いっけん無形の觀念はまず動物神経系統の意識に入り、それが植物神経系(自律神経系)にリレーされるが、その際、植物神経の交感神経と副交感神経が拮抗状態にあるほど、潜在意識の中に収録されやすく、やがて実際の効験として顕現するようになってくる。

交感神経と副交感神経の最も拮抗する状態は、温冷浴のときであり、背腹運動のときであり、さらに熟睡後一時間三十分前後のときである。こいつつときに、みずからあるいは他から良い暗示をかけることはきわめて有効な手段である。

不健康者に共通する基本的な欠陥

以上の四大原則は、あくまでも人間の初始的要素という観念に立って、健康上の基本的理念を示したものである。しかし実際上、皮膚、栄養、四肢、精神に対してできる限り細心の配慮を払い得たとしても、もともと人間は不自然な直立二足歩行をやり、複雑多岐な文化生活を営んでいる関係上、からだの中には常に次のような欠陥が醸成されてくることはやむをえない。これらの欠陥は、人間にとっては回避できない宿命とさえいえる。

健康度を低下し、あるいは病気がかかっている人びとには、これらの欠陥が特に顕著であることが共通的に認められている。

これを「疾病観測の四大元基」とよんでいる。

(一) 脊柱の不整正 脊椎骨が副脱臼をおこし、そこから派出する神経は圧迫、ねん転等の障害を受け、その支配領域の機能が悪くなる。

(二) 血液の不等速循環 血液が平等に流れにくくなる。特に下半身に停滞しやすい。

(三) 神経の不調和 左右両側の神経の働きがアンバランスになる。

(四) 酸塩基の不均衡 弱アルカリ(pH7.4前後)に保持されるべき体液が、酸性傾きが、よりアルカリ側にかたよって来る。

これらの欠陥を未然に防止し、あるいは整正するとは、保健療養上きわめて必要なことである。

50%省エネです。

ガス遠赤外線クナイブサウナシステム

低温でスゴイ発汗！ 老人から子供まで安心してご入浴が楽しめます。

特許 MBF モデルボールフィルター
(浴槽循環濾過装置)

超節水が可能なミオライト濾過材使用。

ガス遠赤外線サウナーは東邦ガスとサンケイトレーディングとの共同開発特許製品です。(PAT. 出願中)

★納入実績100基以上

★ガスの太田賞受賞

★世界ガス会議出展

●主要納入先

邦和スポーツランド、大和観光、日新観光
サウナフジ、サンボピア、レッツスポーツ
ジャパンニューファミリー、サウナオース

株式会社サンケイトレーディング

本社 千464 名古屋千種区千種3-36-15
(森川ビル2F) ☎(052) 733-2474

大阪営業所 大阪府南河内郡狭山町大野台3-15-18
〒589 ☎(0723) 67-1046

西洋と東洋の接点に立つて

新しいオイル マッサージ (21)

今井 義晴

◆オイルマッサージ実技編◆

下肢前面のマッサージ

伏臥位(うつむけ)全体の
マッサージがおわると、お
関節周囲の脂肪付着度。
客さまに仰向けになってい
ただき、下肢前面のマッサ
ージに移ります。はじめは
右からです。従って、左下
肢や上半身にはタオルケッ
ト等が掛けられます。この
とき、次の諸点に留意して
ください。

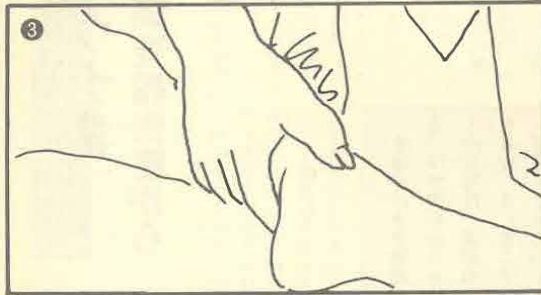
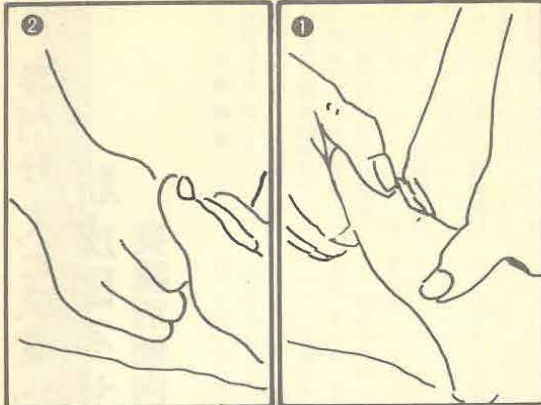
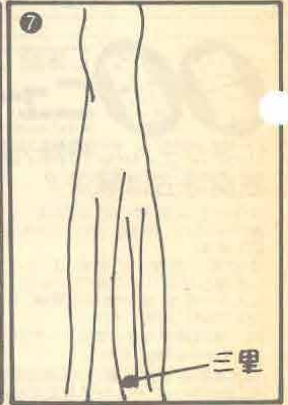
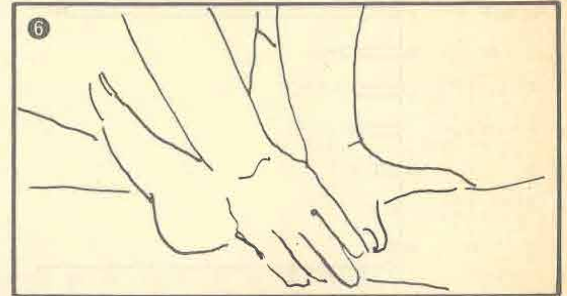
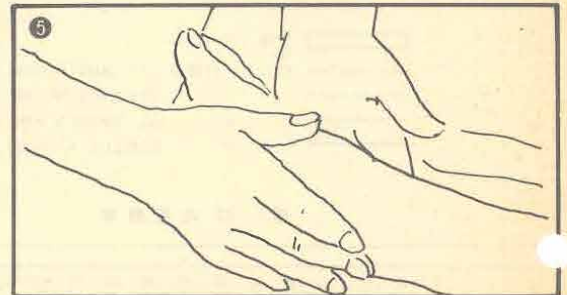
①足関節(足くび)と膝
関節周囲の脂肪付着度。
②足くび、膝の皮膚の活
れ。
③下肢のむくみとたるさ
等ですが、このような状
態は、いずれも入念で上手
なマッサージでかなり改善
されるものです。操作前に
知っておきましょう。

二〇、足趾の二指軽擦
術者の位置 お客さまに
対面してベッドの端に立ち
ます。
技術 第一趾(足の親
指)の背面と裏面を母指と
示指ではさみ、上下に三回
こすります。(図1)

二一、足背の交代性両母指
軽擦
親指の腹をつかって足背
の骨と骨の間の溝(各指の
趾と趾の間)をけずるよう
に左右交互にこすります。
(図2)

二二、足関節前面の交代性
両母指軽擦
内踝(うちくるぶし)と
外踝(そとくるぶし)に四
指を固定し、両母指の腹を
交互につかって、上下にこ
すります。(図3)

二三、内踝、外踝の輪状両
手掌軽擦
両手掌ではさみつけるよう
にし、ラセンを描きながら、
大腿上部までこすりあげま
す。
二四、足関節よりそけい部
までの四大軽擦
①母指示指骨間軽擦 下
肢の後側と同じ手技ですが、
指を平行にならべて上がり
ふとももの筋肉が大きく強
じんできています。また



②両母指強擦 両母指を
前後にならべてこする、四
大軽擦のなかでも最も強い
手技です。(図4)
③足くびのところから前脛
骨筋の上を膝までこすりま
す。膝から上の大腿部は母
指を平行にならべて上がり
ふとももの筋肉が大きく強
じんできています。また

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・コーラボラーツ
Real Gold® - THE COCA-COLA COMPANY'S 登録商標です
Coca-Cola Company © 1985. The Coca-Cola Company of Japan

サウナの御繁栄は ゆったりムードから

リラクニングチェア(油圧式)
サイドテーブル
仮眠ベッド(油圧式)

〈サウナ用〉
ガウン、パンツ
バスタオル、フェースタオル
(名入れ織込み)
タオルケット、毛布
サウナ室マット

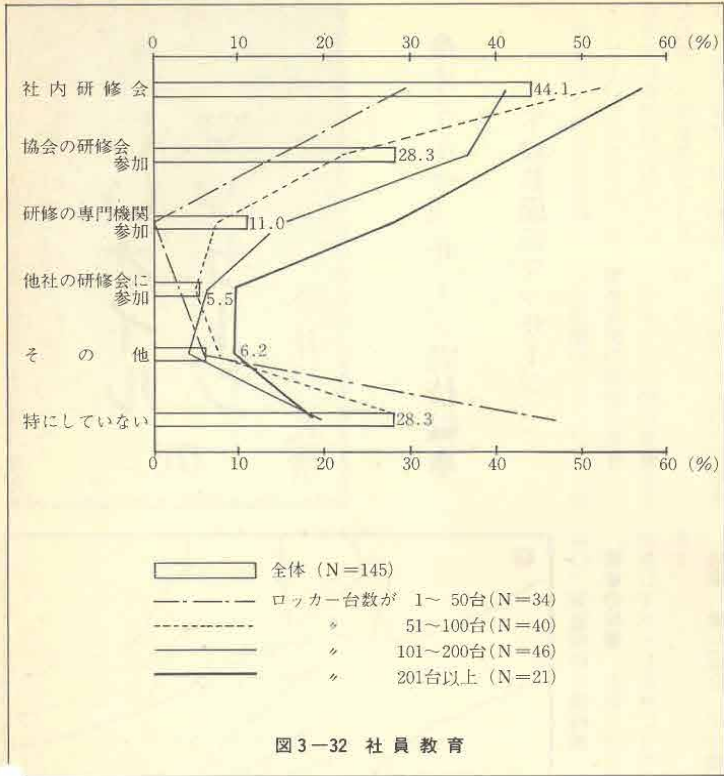
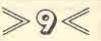
〈カプセル用〉
マット、マクラ、パッド
毛布、シーツ、毛布カバー
ピロケース、ガウン

K.K. ジャワラン 商事
〒130 東京都墨田区線 1-2-13 ☎ 03-635-1321

サウナで気分スッキリ、
汗の湿きに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
ひと汗かいたら
スポーツドリンク、タケダ

専門サービスマス業へ 脱皮図るサウナ業 業種別動向調査報告書から



(5) 社員教育
社員教育で最も多いのは、「社内研修会」で四四%、次いで「協会の研修会参加」二八%、「研修の専門機関参加」一%、「他社の研修会に参加」六%となっている。また、約三分の事業所は、社員教育を特に行っていない。

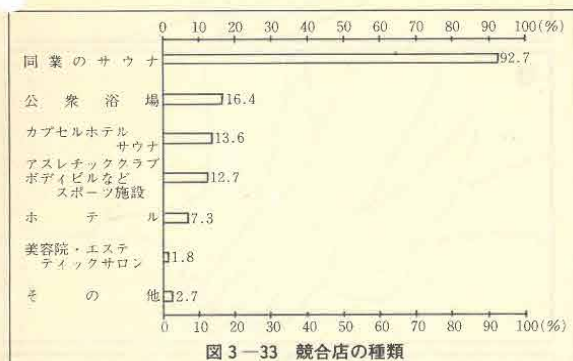
ロッカー台数別に社員教育の実施状況を見ると、やはり大規模店ほど盛んで、小規模店ほど実施率が低いという傾向がある。(図3-32)

(2) 経営上の問題点
経営上の問題点で最も多いのは「水、燃料費などの経費の高騰」で七五%の事業所が

(1) 競合状況
今後の対応策

これをあげており、各事業所とも省エネなどその対応策に意を注いでいる。これをインタビュー調査結果からみると、以下のとおりである。

水は井戸水を使用している。下水道料金は月に十二〜十三万円。通常の水道料ならば、月に百二十〜百三十万円かかってしまう。電灯は数年前からルクスを落とすようにしている。(岐阜、商店街立地、ロッカー一八〇台)



最新の節水型カランを使用し、桶が一杯になると自動的に止まるようになってくる。(東京、飲食街立地、ロッカー二二〇台)

水に対しては「削減表」を作成し、毎日チェックをする。具体的には、カラン、シャワーを絞る・トイレのタンク水量の調節、洗剤はまとめて洗う電気に対しては「検温日報」の実施をしている。具体的には、

- ・照度を落とす
- ・営業外の電灯を消す
- ・冷暖房を早めに調節する
- ・(東京、飲食街立地、ロッカー一八〇台)

脱臭殺菌 ご家庭で森林浴を... 一家に一台

ニューグリーンライト

特許PAT. No. 278376-226462

化学が生んだ特殊光線で悪臭除去は解決!!

①トイレにお使いになれば...いやな臭いを消し、同時に汚れた空気を無菌にします。

②台所にお使いになれば...じめじめした感じをとり、ゴキブリなどの過放にもなります。台所特有の悪臭、腐敗菌など同時に殺菌します。

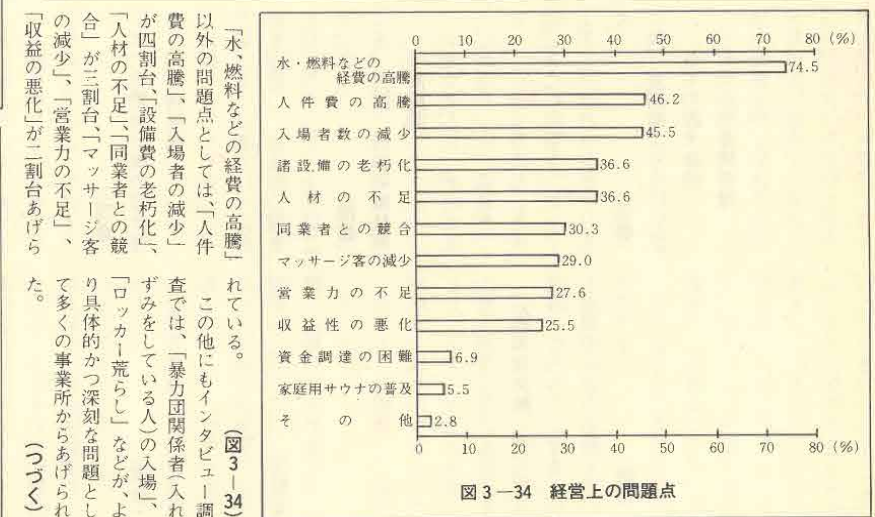
尚、室内容量に応じてニューグリーンシリーズからお選び下さい。

現在御使用・好評を得ている主な場所...

- ご家庭のトイレ・台所・居間・寝室・応接室・押入
- 料理・飲食・環境衛生サービス
- 病院・診療所・会社・倉庫
- 鶏、豚、牛舎
- 厚生施設・食品加工・製造工場・貯蔵庫
- ペットショップ

標準型
GL6Z(6W) 定価 11,800円
GL8Z(8W) 定価 12,800円

お問合わせは下記まで
〒540 大阪市東区谷町5丁目13番地
東和産業株式会社
☎06(763)1200 ☎FAX 06(763)4737



高麗人蔘・Dドリンク

健康維持にサウナ & 高麗人蔘Dドリンク

●生人蔘根入り (120ml)

サウナのあとの1本で活カアップ!!

韓国招待旅行 特別セール

今秋、3泊4日の旅!!

実施期間：60年8月31日まで
お問合せ：㈱コスモ内 担当 兼田

(輸入元) 株式会社 コスモ
本社 大阪市淀川区宮原4-4-64
新大阪千代田ビル9F 〒532
☎(06) 395-2823 (代)

営業所 茨城県野田目黒1-3-16
プレジデントビル302 〒113
☎(03) 494-0561 (代)

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、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)

登別温泉で総会

5月21、22日

日本サウナ協会



▲のぼりべつクマ牧場のロープウェイ



新役員人事決まる

4月23日、関西協会総会ひらく

関西

関西サウナ協会の六十年度総会は、四月二十三日(火)午後三時から大阪心斎橋の大野屋迎賓館で開かれたが、開会に先立ち、新商品紹介が行われ、田村駒樹の吉田開発課長が脱臭液の「ヴェボテック」について説明した。また「ソフィア中村チエーン」制作の教育用ビデオテープを放映し、一巻二万円と頒布した。

総会は、ニュージャパン観光(株)の松本次長の司会で行われ、辻野副会長が開会のことばを「昭和も還暦となり、一つの大きな変革の時代を迎えました。サウナ業界もこうした波に対応していく必要があります」と考えますので、意義深い総会となるよう祈念します」と述べ、中野会長は「六月にヨーロッパ、サウナ業界視察を企画していますが、サウナ業全般並びに協会運営につきまして、皆さまのご協力をお願いいたします」とあいさつされ



▲関西指定協力店のメンバーも加わって開かれた関西サウナ協会総会

た。また、山田関西サウナ協会指定協力店会長は「関西サウナ協会とともに親しく仲良くさせていただく(は、まことに有難いことであり、職業員員につきお返しをさせていただきます。未長くお付き合いをさせていただきようお願いします」とあいさつされた。

中野会長が議長となり、(1)事業報告を本田理事、(2)決算報告を橋田会計理事、(3)監査報告を大倉理事が行い、(4)役員改選では、橋田理事が副会長に推され、島本、辻野副会長に加えて三人制となった。後任の会計には石垣理事が選ばれた。つづいて(5)新年度の事業計画案、(6)同収支予算案が上程され、いずれも原案どおり可決された。

なお日本協会総会の会費は、出席する正会員に対し、関西協会が補助することが決議された。

閉会のことばは橋田新副会長が「おかげで総会はどこにおりませんが、北海道で開かれる日本協会の総会には十人以上参加すると、航空運賃が四割引きの特別料金となりますので、ふるってご出席ください」と結ばれた。

関西サウナ協会役員は次のとおり。(順不同)

会長 中野 幸雄 (ニュージャパン)

副会長 島本 純雄 (ニールビア)

副会長 辻野 建市 (ヘルスプラザ天神)

副会長 橋田 吉平 (サウナニユーフェ)

会計 石垣 茂 (ニユーサウナシャン)

監査 大倉 護郎 (アペノドック)

理事 洪 萬 (大東洋)

理事 安里 隆裕 (サウナイレブン)

理事 谷井 孝次 (サウナ友楽)

- 理事 千原 通礼 (ハリウッド)
- 理事 米田 利勝 (神戸サウナ)
- 理事 延田 重次 (ニユーマツヤ)
- 理事 岩元 勇 (ニュー富士)
- 理事 沼田 憲秀 (サウナジャンボ)

サウナ祭などを協議

関西協会理事会 4月11日に開催

関西サウナ協会理事会は、四月十一日(木)午後二時から二室で開かれ、中野会長はじめ辻野副会長、橋田、森川、本田、石垣、新村、岩元各理事が出席した。

会議は本田理事の司会で進められ、中野会長が開会のお



▲関西協会理事会で挨拶する中野会長

いさつを述べたあと、議題に入り、(1)五十九年度事業報告、(2)同収支決算報告、(3)同監査報告、(4)役員改選の件、(5)六十年事業計画案、(6)同収支予算案、(7)サウナ祭に関する件などを協議した。

また、サウナ祭月間に献血を実施することや同票品などについて熱心に話し合った。さらに北海道で開催の日本サウナ協会総会出席者には会費を関西協会研修費として支出することを申し合わせた。

神戸サウナの お兄様、お姉様へ

五月四日には施設の子供たちをお店へ招待して頂き、大変よろこんでおります。お風呂では頭を洗ったり、背中を流して頂き、かしわ餅までごちそうになり、ラムネを飲んで楽しい一日でした。

帰りに一人ひとりにお土産まで持たせて頂き本当に有難うございました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

「愛信学園」からの礼状

ショウブだ「いい湯だな」

神戸サウナ招待

人生は努力と忍耐の一生

辛抱することが大事

日本人は昔からよくお風呂に入ります。外人とくらべますと、大変お風呂が好きで、入泉のしかたも好みもよく知っています。私たちの仕事はお風呂屋です。一般に水商売といわれています。

私の感じでは、基本的にいえば、一丁という字を毛筆で書くことと似ています。一生懸命練習して書けば、下手は下手なりに味わいのある字とみていただけれど、上手であつてもなぐり書きでは好感はもたれず、上手すぎても掛け軸にはするかもしれませんが、一般受けはいたしません。まして今は「へたうま時代」。この一丁という字を書くのに似ているのが、水商売であり、私たちの仕事です。

新しく仕事を始める場合、経験のある者より未経験者の

方がよく働きます。あまり難しい仕事ではないので、経験者は息抜きをするし、未経験者は努力をします。簡単な仕事ですから、お客様には直感でよい感じのお風呂と悪い感じのサウナではお店が栄えたり、すたれたりいたします。

おすし屋の職人さんに聞いた話ですが、腕のよい職人さんは、自分で商売をしても、中途で店をたたみ、元の一職人にかえるそうです。現在、大きな店舗を営んでいる方のほとんどは、職人時代にいちおう腕前を身につけるが、名人といわれる職人は一人もいない。名人といわれる職人は腕に頼りすぎて、ちよつと困ったことがあると辛抱することが大事だし、努力と忍耐ということに尽きる、ということだ。

私たちの仕事はだれでも簡単にできますが、努力と忍耐であると私も思います。

神戸の人

「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

サウナはメトス



SAUNA

5月/107号

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

梅雨どきは洗髪をマメに

●におい

蒸しむしと汗ばむ季節。ラッシュ時の電車の中は体臭が充満して不快感一杯。わけても閉口するのが長髪の汗臭。梅雨どきは整髪料より何よりもとにかく洗髪をマメにするのがおしゃれの第一歩です。女性に限らず男性の長髪がふえていた昨今、髪が悪臭公害は年々すさまじくなっています。



のように暑くなり、不快指数がグングンとあがる。また日によっては北風のいたずらで急に気温が下がり、梅雨寒

は水月、風待月、伏月、涼暮月のほかに鶉雷月というのもある。



[6月]



●六月の味覚
ボラの二年チ、スバシリ、の塩焼きにジュンサイの吸いもの、生シタケとインゲンゴマの煮えにコイの洗い、六月の味覚はどちらかといえざっぱり好み。解禁で市場をにぎわすアユは塩焼きがきわめつ、ドジョウは新ゴボウのさきと合わせた柳川ナベのほか、味噌汁に入れてドジョウ汁もオツ。これもしゅんの小アジは煮揚げにして

- | | | | |
|-----|------------|-----|-----------|
| 1日 | 気象記念日、電波の日 | 2日 | 長崎ペーロン |
| 2日 | 横浜開港記念日 | 5日 | 名古屋熱田神宮祭 |
| 4日 | 歯の衛生週間 | 9日 | 東京浅草鳥越神社祭 |
| 5日 | 世界環境デー | 14日 | 石山寺ほたる祭 |
| 7日 | 計量記念日 | 17日 | 金沢百万石祭 |
| 10日 | 時の記念日 | 20日 | 大阪住吉神社田植祭 |
| 11日 | 入梅 | 27日 | 東京日枝神社山王祭 |
| 16日 | 父の日 | 30日 | 京都鞍馬寺竹伐り |
| 21日 | 夏至 | | 宝塚三宝荒神例祭 |
| 23日 | 沖縄慰霊の日 | | 夏越祭 |

●味覚歳時記

枝豆は梅雨どきの宝石だ

梅雨が連んでてくれるもの、というミョウガ、梅の実、枝豆……。このなかで、ミョウガと梅の実とは梅雨のうっとうしい雰囲気そのままという感じなのに、くらべ、枝豆は空梅雨の雰囲気をもっていると思いませんか。あのあくまで澄み切った青さがさう思わせるのだと思います。



むにふるえて夏カゼをひくこともある。幼児や老人の家庭ではタンスの引き出しの袖なしや半袖にまじえて、カーディガンを用意しておきたい。梅雨入りと梅雨あけには昔からカミナリがきもの。このため六月の異名に

さのなかにあつて救われる気分です。大きめのグラスにびん生を一気に注ぎましょう。勢いよく立ち昇る気泡に輝くビールの色は真っ青な枝豆と実に似つかわしい

のです。色ばかりではないよです。枝豆の良質なたんぱく質は、ビールのおつまみには最適なのださう。肝臓の負担を軽くしてくれるといわれて

●防水
チヨットくたびれてきたスカートやパンツロンやGパン、古くなった傘などにスプレー式の防水液で家庭防水をして

●移民
十八日は海外移住の日。明治四十一年(一九〇七)にまで発展してきたわけだ



●漬けもの用冷蔵庫
雨に煙るアジサイの花、しずくをふくむヒスイ色の青梅、移住の第一号はこれより四十年も早く、明治元年(一八六八年)にハワイに渡った百五十三人がその皮切り。以降、明治十八年には九百五十六人、明治三十一年には一万人の人がハワイへ移住した。さらに翌明治三十二年には二万三千人が北米へ移住したので

SUN SUN 爆々。ドイツから。

weinsberger solarien

限りなく太陽に近い 室内日光浴器 ソラリーン

〈ソラリーン〉は世界でもっとも医学が発達・普及しているドイツ生まれ、世界各国でその効能が注目されている「室内日光浴器」で、紫外線と赤外線との組み合わせにより、太陽に限りなく近い光線を屋内で手軽に得ることができます。従って、従来の短時間に肌を焼くことを目的とした日焼け器とはちがひ、限りなく太陽に近い光線をつくりだすことによって、太陽が人間に与える物理的、心理的効果を得ようとする装置であり、すでに西ドイツのカールスルーエ大学、ミュンヘン大学、オーストリアのウィーン大学などで健康医学的な数多くの効果が確認されています。

器具販売(ハード)だけでなく、設計・運営に関する総合企画(ソフト)までお手伝い。それがクライスです。

クライス 本 社:〒610-1 京都市西京区大原野東儀谷町2丁目5番9 センタービル505 TEL.(075)332-6911代 FAX.(075)332-7633 TELEX.5422305