

SAUNA



9月/111号
発行所 日本サウナ協会教育広報部会
大阪06 (211) 0463(直)
〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6 (三光ビル)

サウナ展望

サウナの原点

『心』に学ぼう

日本サウナ協会教育広報部会

レジャー産業を基点として発展を遂げた日本のサウナも国民生活の中に浸透し、いまや健康産業としての価値と重要性を改めて問われる存在になってきました。

私たちサウナ業界が、名実ともに健康産業へと脱皮し、お客様の信頼に応えて次元の高い新たな発展を遂げるためには、今一度「サウナの原点」に立ち返ってサウナ発祥の地「フィンランド」の精神文化、「サウナの心」を探究するところに進むべき方向が隠されているように思われます。

私たちの先輩はヨーロッパからサウナを導入して発展させてきましたが、形だけを入れ替えて、肝心のサウナの精神「心」を正しく継承することができず、大きな過ちを犯しているように思われます。

日本のサウナ業界が次元の高い正しい発展をすることを念願して、あえて問題を提起し、諸賢のご高説を承りたいと思えます。

《問題点》
一、二つの聖なる場所、それは教会とサウナである(フィンランド)

ドイツに取り入れられたサウナは、この考え方が反映されている。そこには絶対的な静けさがある。教会は静寂な場所、サウナは断絶して自分自身を深く見つめ精神的な安らぎを得るところです。サウナもそのような雰囲気には造らるのが本流で、十一十五分間

お金をかければ、どんな立派なサウナでも造ることは可能です。しかし、サウナの心はお金だけで得ることはできません。

いままでに阿久津邦男医学博士の講演を聞き、刊行された本も読んで、サウナに関する知識を得てきました。どのようにすることがいちばんお客様の健康に結びつき、お客様に喜んでいただけるかを教えていただきました。勉強によって知識を得ても、それを活用し実行する勇気がなければ無価値に等しいのではないのでしょうか？

最近、新築、改築オープンされた指導的立場にある大手サウナが、やはりサウナ室にじゅうたんを敷いています。そしてあなたも先端をいくような宣伝をして混乱を招いておられます。私たちはいままでも何のために勉強してきたのでしょうか。本当は何が正しいのか、どうすればよいのか、原点に立って考えてみれば、自ら答えは出てくるはずではないでしょうか？

追及するために、フィンランドの技師を招いて、フィンランドの木材を使って最も忠実にフィンランド流に復元されていると聞きます。内装材は医学的、物理的に木材において他にないようです。壁を塗ったり、タイルを張ったりするのは間違いのように思われます。

四、サウナの温度は高いことがよいことではない
天井で二〇度以上になれば、火災が発生し、防災上物理的に危険であると、ストーブ納入業者も警告しています。お客様の回転率を高めるために「高いことはよいことだ」と錯覚を与える営業は間違いのように思われます。私の体験した西ドイツのサウナは五〇〜九〇度位でした。

五、熱・水・外気(空気)
サウナ浴の三大要素の一つである外気浴は、重要な要素ですが、日本のサウナにはこの設備がごまかれにしかありません。改装時にこれを取り入れたら如何でしょうか。
六、サウナには換気が必要である
汚れた空気を排出し、新鮮な空気を取り入れるための換気孔があるサウナは、日本では数えるほどしかない。

七、サウナルームの湿度を必要以上に上げると危険である
湿度は九〇度の温度で五〜八%に保つことができればベストコンディションである。一般にサウナ室内の電気配線は耐熱、耐水電線を使用しているが、照明器具、ストーブ接続部分はハタカである。したがってサウナ室は蒸気等を引いて湿度をあまり上げると絶縁が悪くなり、漏電の危険性があります。

八、正しいサウナの入り方は足先と肛門と同じ高さがない(西ドイツ)
効果的なサウナの入り方は血液循環の関係から足先と肛門と同一レベルで横になるか、座るのがよいとされている。そのためにはベンチの幅を広くとった構造が必要であり、いすに腰かけた姿勢ではあまり効果が期待できません。

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!!

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。

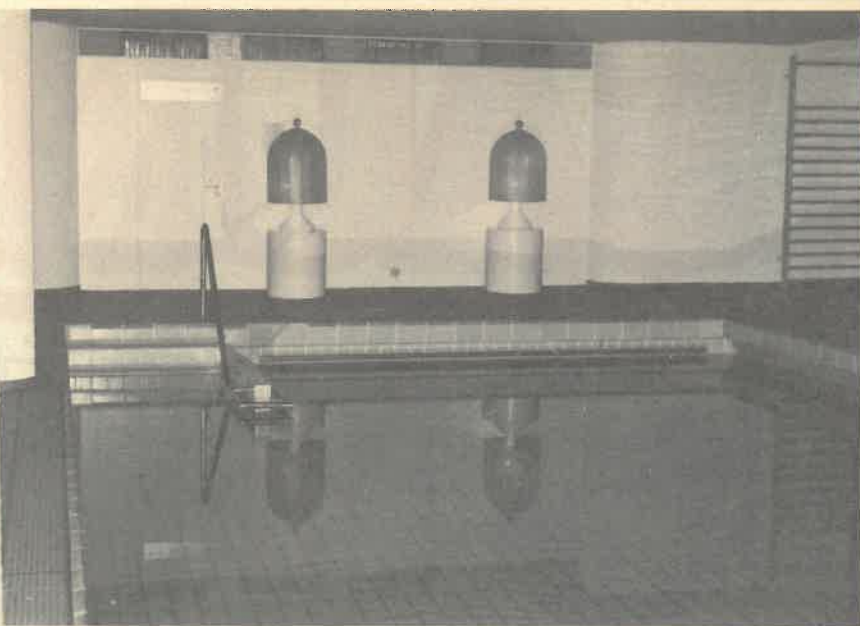
期待感を充実させる、琥珀色の香りバルカン

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。

心にゆとりを削る、ライトな香りナインオクロック

バルカン7品セット
ナインオクロック7品セット

《ベルリン》長時間の飛行も終わり、地面を踏んでホッとす。ホテルはインターコンチネンタル。規模も大きく一流ホテルの部類だそうだが、従業員の動きは緩慢である。今のヨーロッパの低迷ぶりを表しているかのように活気に欠けている。着いた早々、部屋の手に配に手違いがあり少々時間がかった。少々疲れもありいらだち気味になるが、ここはヨーロッパである。時間感覚が違ふ。あらゆる場所では待つことに慣れているし、従業員も客がいくら列



ジャクジー浴槽がついているパークホテルの屋内プール

ヨーロッパ・サウナ視察報告

SSO・6・5・6・19

ニュージャパン観光株 中野 憲一

(I)

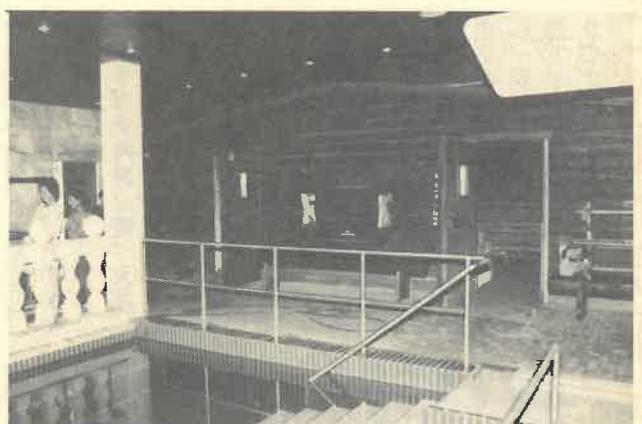
でのサウナ施設を尋ねると翌日の回る施設を紹介してくれた。昼のベルリンを観光の後、このホテルサウナを利用した。今回初めてのサウナ施設なので全員好奇心のかたまりで、狭い施設をハダカで右往左往した。ロッカールームからトイレ、シャワーコーナー、サウナ室、足浴槽、休憩用ベッド、赤外線、紫外線コーナー、プールへと通路沿いに並んでいる。日本のような温浴場が無い。サウナ室横には数坪の屋外スペースがあり、一七度程



大理石で階段状にめぐらされたプールサイド(テルメン)

を成そうがあわてる様子もない。郷に入れば郷に従う方が気が楽だ。荷物も部屋に落ち着き、ひと心地つくところこのホテル内のプールを見に出かけた。一五メートル程の屋内プールで、さほど目新しいものは無い。強いていえばプールの奥に直径五メートル程の立ち上がったジャクジー浴槽がある。年配の婦人が数名つかっていた。後で気付いたことだがドイツのホテルプールはジャクジー浴槽が付いているのが一般的であると思

の冷水槽がある。横にDAMEN(女性)という戸があり、向こうは女性用の施設となっている。ドイツではトイレ等男女の区別を文字で書いてあ



黒ずんだ丸太でつくられたサウナ室

るので我々外国人はとまどう。DAMEN(女性) ↓男はターメ(駄目) HERREN(男性) ↓男はヘーレ(ン) (入れ) と覚えると良いそうである。多くの人は知ってか知らずか女性側まで施設と入浴状態を視察したそうである。 《テルメン》ホテルから徒歩五分、古い駐車場ビルの上層階にある。オープン前にマネジャーの案内で入る。入り口は回転ドアで入るが出られない、上でマグネットカードをもらって差し込まないと出られないようになっていた。一日約四百名、個人経営ではあるが一部ベルリン市が補助をしている。マッサージ等は健康保険で受ける人もいるようである。ドイツでは国民の健康に対する政策に積極的で、このような施設への補助や、公営の施設もあり、健康保険での利用もできることが多い。 営業時間 朝十時〜二十四時まで。一回券二五DMだから約二千円である。日本と同じようなものである。エレベーターで受付フロアに降りると、壁面いっぱい案内板がある。案内板には次の施設の紹介が図で書いてある。 温水プール(32℃)、八浴槽(19〜41℃)、サウナ(90〜110℃)、ローマ風蒸気風呂(45℃)、休憩室、シャワー(温冷水)、屋外サンデッキ、マッサージ、紫外線、ピリヤード、ビデオ室、卓球室、レストラン、ロッカー(二百)、女性用フロア、美容室、美顔、フィットネスジムとなっている。

—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)

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
 (浴場循環濾過装置)
 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ヒーターは
 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)

●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

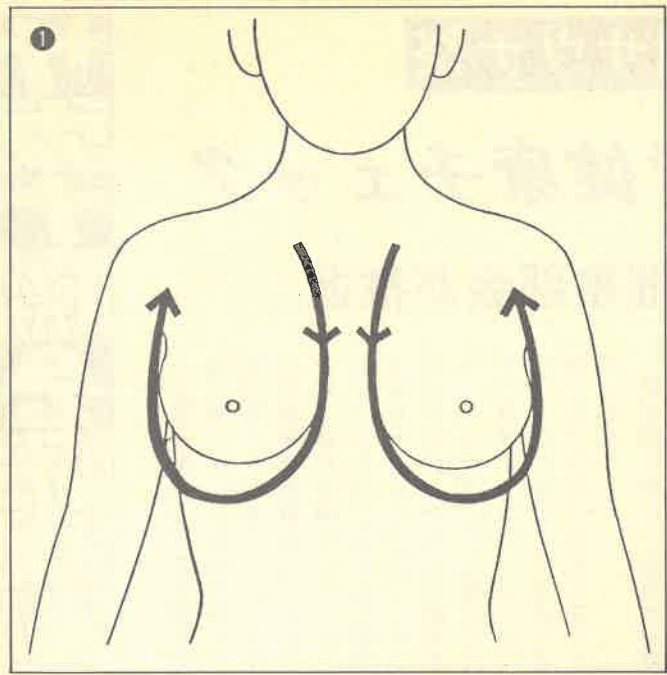
株式会社サンケイトレーディング
 本社 千464 名古屋千種区千種3-36-15
 (森川ビル2F) ☎(052)733-2474
 大阪営業所 大阪府南河内郡狭山町大野台3-15-18
 〒589 ☎(0723)67-1046

★納入実績100基以上
 ★ガスの太田賞受賞
 ★世界ガス会議出展

西洋と東洋の接点に立つて 新しいオイル マッサージ (25)

今井 義晴

◆オイルマッサージ実技編◆



腹部の次は胸部です。この部位のマッサージは健康的ではりのある美しいバストをつくる効果があります。

同時に周辺のぜい肉を取り除く効果もありますから、マッサージを施す部位も、側腹部までを含めた広い範囲となります。

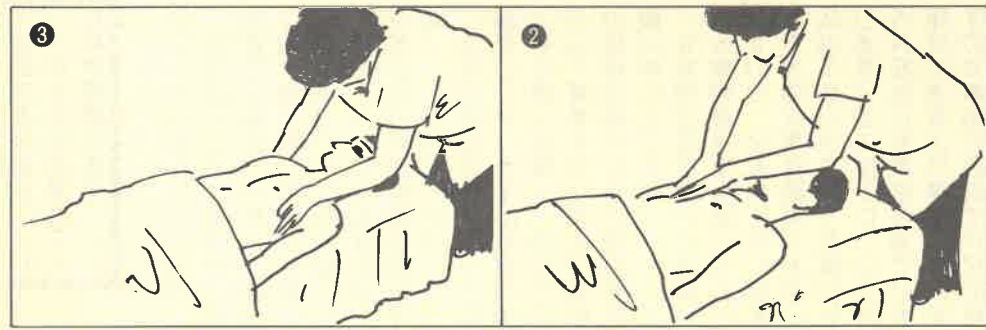
ただ、あまり強い手技は用いず、おもに手掌摩擦法が中心で、お客様の呼吸に合わせて、ゆっくりとしたテクニクで施術することが肝要です。

五〇、乳房まわりの両手掌摩擦

五三、タッピングおよび拍打

五四、乳房間の両指強擦

五五、胸部から側腹への両手掌摩擦



ぜい肉のつきやすい脇腹の脂肪をとる目的で行われる手技です。ウエストから腕のつけ根、そして大胸筋まで、両手のひらを使って追従性じゅうねつを繰り返します。

五二、四指頭じゅうねつ、鋸切状じゅうねつ

まず両手の四指を熊手のようにして肋骨にそってかき上げる四指頭じゅうねつを行い、次いで、脂肪をしぼるようにして鋸切状じゅうねつを施します。

五三、タッピングおよび拍打

前記の部位全体をリズムカールにたたく。タッピング・拍打が終わったところで、右手を胸部におきながら、施術者は身体のお客様の左横に移し、以上の手技をお客様の右半身に施術します。

五四、乳房間の両指強擦

お客様の頭のほうに移動し、両手の親指を乳房間中央の上部にあてます。そこからシグザグを描きながら季肋部まで強擦法を施します。

五五、胸部から側腹への両手掌摩擦

乳房の間に両手のひらをあて、下肋骨まで静かになで下します。そこで、両手を左右に開き、ウエストをつかむようにしてもみます。そのまま、両手のひらで側腹部をなで上げ、ふたたび乳房間に戻ります。

◆◆◆母乳の出をよくするマッサージのすすめ方◆◆◆

▶まったく出ない場合＝乳房がまったく張ってこないときには、まずあまり熱くないタオルで暖めます。温罨法というやり方です。暖めるとそこに充血を起こします。血液が集まってくるだけでなく、乳腺自体も拡張します。乳房にあてたタオルは3、4回とりかえます。そうしておいて乳房のマッサージにとりかかります。もむ人はまず手を入念に洗きましょう。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗がありませんから、少しのバイ菌がついても危険です。

このマッサージの基本は、周辺部から乳首のほうに向かって手技をすすめることです。目的はお乳を出すことです。まず乳房をサーッとさすってやります。まったく張ってこない乳房はさわっても痛くないものです。

つぎに乳首のほうに向かって四本の指でもんでいきます。あるいは親指の腹でもみます。そしてまたさすります。片方がおわったら、もう一方の乳房をタオルで暖め、同じ要領で行います。

マッサージは乳房だけでなく、血行をよくするために胸の周囲や肩ももみます。産後でからだ疲労していますから、強くやる必要はありません。さらに首、腕とマッサージをします。腕は心臓に向かってやりましょう。

マッサージの時間は全部合わせて15分間くらいが

適当でしょう。これを何回かくり返していくうちに、少しでも乳房が張ってくればしめたものです。このタイプの人のマッサージは、1日に2回くらいつづけて、中1日おいて4、5回くらいやります。

▶お乳は張っているのによく出ない場合のマッサージ＝お乳は張ってきたものの、赤ちゃんの吸い方がわるいとか、乳首にキズがついているために痛くてお乳が出せない、という人は乳房に硬いシコリが出てきます。医師にきくと、こういう人がお乳の出ない人の7、8割になるそうです。

こういう人こそマッサージすれば、効果が如実にあらわれます。まず暖めたあと、痛みがありますから軽く乳房をさすってやり、つぎは親指の腹でもみ、そして親指と4本の指ではさんでもみます。乳首のほうへもんでいきます。

乳首には、母乳の出る穴は全部で14～15ほどあります。しかしその全部からお乳が出てくるわけではなく、つまっている穴もあるわけですから、乳首をつまんでコロコロころがすようにしてよくもむことも必要です。ここでちょっと注意しておきたいのは、お乳に硬いシコリができ、炎症を起こして変色し、熱があるときです。ちょっと指をふれただけでも痛みますが、こんなになってからマッサージをしても手遅れです。早急に医師と相談すべきです。

新規加盟店

〔沖縄県サウナ協会〕
サウナライオンズ

(代表：上村秀俊氏)

那覇市久茂地三二九一四二
〇九八八・六三三・三三三五

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とコカ・コーラは、The Coca-Cola Companyの登録商標です

サウナの御繁栄は ゆったりムードから

リクライニングチェア(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. ジャクラン商事
〒130 東京都墨田区緑1-2-13 ☎ 03-635-1321

SPORTS DRINK

TAKEDA
ビタミンC 500mg & ミネラル
(コップ一杯当り)

スポーツドリンク・タケダ

爽快 サウナ。
仕上げはゴクッと
ビタミンC。

タケダ食品 855E・33・05・01

第6回 全国サウナ祭

期間=1985年10月1日~31日



第6回 全国サウナ祭

サウナで健康チェック

企画催事部会が推進

企画催事部会にて会議を重ねて参りました本年の第六回全国サウナ祭は、八月八日(木)の定例常務理事会にて後記のとおり承認を得ました。キャッチフレーズに「からだ新鮮ですか」となっており、サブタイトルに「サウナで健康チェック忘れずに」と呼びかけています。今年は一〇二四、〇〇〇円となり、昨年より金額で五、〇〇〇円安くなっております。

景品は一家に一台今や必需品となっているオムロンデジタル自動血圧計(プリンタ付)定価三二、八〇〇円が全国で一、〇〇〇台当たりです。一口あたり抽せん券は一、二〇枚(はずれ券一、〇〇〇枚、白紙券二〇〇枚、当たり券一枚)となっており、その他に抽せん箱一箱、ポスターB全判一枚、B2判一枚の計二枚がつけられています。

別注品として、のぼり(赤色または青色)一枚、四〇〇円、横断幕(赤色)一枚、四〇〇円、ワッペン一枚一〇〇円、Tシャツ(各サイズ)一枚八〇〇円で発売いたします。

昨年の参加口数は八〇〇〇弱でしたが、今年も新規の加入者も増え目標一、〇〇〇〇として募集を行います。会員の皆様の絶大なるご協力をお願い申し上げます。

なお別注品については申し込み集約後注文生産しておりますので、なるべく早く日本サウナ協会事務局までお申し込み下さいますようお願い致します。ポスターについては九月初めに各県協会あてに届けられるよう準備いたしますので事前に各店でPRの程よろしくお願い申し上げます。



全国会員名簿は、ブック別または県協会ごとに順次掲載します。

関東ブロック

東京都サウナ協会 〒151 東京都渋谷区代々木2-7-6 GSハイム903
事務局 山田 秀男 ☎ 03-374-4784

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
荒川	ダイヤモンドサウナ	国際電気(株)	町田 利夫	03 891-8106	116	東京都荒川区南千住 2-32-5
板橋	サウナ・ムサシ	(株)武蔵サービス	安藤 幸雄	03 964-5551	173	東京都板橋区中板橋 14番10号
〃	サウナ仲宿	(株)昌英社	山田 剛平	03 962-7803	173	東京都板橋区氷川町 4-44-4 昌英ビル4F
〃	ハタサウナ	ハタ・レジャー スポーツ(株)	旗 功泰	03 955-2151	173	東京都板橋区南町22
江戸川	葛西サウナ	(有)葛西サウナ	池田 侑子	03 688-0307	134	東京都江戸川区中葛西 3-20-1
葛飾	サウナ・カプセルホテル レインボー	(株)松富	松野 高市	03 653-5121	124	東京都葛飾区新小岩 1-49-1 サンパレスビル2.3.4.5F
北	サウナロスコ	(株)久善	松村 好兼	03 940-3331	114	東京都北区中里2-4-8
江東	帝都サウナヘルスクラブ	帝都商事(株)	片倉 盛秋	03 643-1844	135	東京都江東区門前仲町 2-8-9
新宿	サウナフィンランド(新宿店)	ジョイバック エンタープライズ(株)	林 瑞禎	03 208-0117	160	東京都新宿区歌舞伎町 1-20-1 ジョイバックビルB1・2F
〃	グリーンプラザ新宿	(株)大和	安達 建之助	03 207-5411	160	東京都新宿区歌舞伎町 1-29-3
〃	サウナレインボー	三和興業(株)	金子 操	03 351-3126	160	東京都新宿区新宿3-5-4 レインボービレッジ5F
〃	メトスサウナ	和洋興業(株)	佐藤 稔	03 344-0305	160	東京都新宿区西新宿 2-2-1
〃	サウナビップII	(株)中央総合企画	松田 昌弘	03 357-3725	160	東京都新宿区四谷 1-9-6
渋谷	男性サウナ泉	中島興業(株)	中島 伝三郎	03 463-2171	150	東京都渋谷区宇田川町 31番2号
〃	サウナサンルート	(株)サンヘルズ エンタープライズ	久我 明	本社03 374-4745 サウナ03 375-3211	151	本社・東京都渋谷区代々木2-7-6G・Sハイム 903
品川	田園サウナ	三友興業	大沢 啓二	03 786-1961	142	東京都品川区旗の台 3-12-3
〃	メトスサウナ	日本総合施設(株)	吉岡 徹	03 449-5128	141	東京都品川区東五反田 1-16-4

天恵の秘湯とやすらぎ



中部健康センター

日新ヘルシー観光株式会社(愛知県海部郡七宝町大字伊福字苗代二二六)がオープンした漢方勵明薬湯「中部健康センター」——ヤングから老年寄りまで幅広く話題を集め、大にぎわいをみせている。

漢方勵明薬湯とは、たゆまない研究と努力によって中国古来から伝わる漢方薬のよさを取り入れた薬湯入浴療法である。八種類の薬草成分により、全身または身体の各部、各所に心地よい刺激を与え、人間が本来持っている自然治癒力に働きかけることにより、身体中に活力をよみがえらせる。薬湯に入浴することによって、身体全体の新陳代謝を旺盛にし、全身の毛穴がら毒素を吐き出させ、内臓の機能を活性化させるとともに、血管を拡大させ、血液の流れを良くし、血管内の老廃物を除去するなど、身体を内部から丈夫にする効能がある。

薬湯は草津温泉と同様の殺菌力がある。ドイツのベルツ博士が推奨した草津の湯は、清浄無垢であり、病気の治療に大勢の人が利用している。草津温泉はまた、東大教授三沢敬義博士らの研究によって驚くべきほどの殺菌力を持つていることが実証されている。入湯前のお湯は常に無菌状態に保たれ、摂氏四五度の草津温泉に数万、数十万の菌を入れると、たちまち死滅させてしまう著効がある。

その中でサウナも効果的に利用されている。森と湖の国フィンランドで生まれたサウナは、新陳代謝を一層促進させ、心身ともにリラックスさせる。発汗作用は筋肉を柔らかく、睡眠と同様に疲労回復に効果的である。サウナの有効な入浴法は、(一)身体をきれいに洗ってサウナ室に入る。(二)五十分で無理なく発汗させ汗を流す。以上を二、三回繰り返すとよい。

◇おことわり◇ サウナ業の業種別動向調査報告書は休みます。

ひと汗流したら、**「アルギンZ」**

味の素KK

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。

高麗人蔘・Dドリンク

健康維持にサウナ & 夏バテ回復

●生人蔘根入り (120ml)

サウナのあとの1本で活カアップ!!

(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 東京都目黒区目黒1-3-16
プレジデント目黒902 〒153
☎ (03) 494-0661 (代)

活性化する協会運営

8月度定例常務理事会

日本サウナ協会

日本サウナ協会の8月度定例常務理事会は、八月八日(木)午後二時からニュージャパン観光(株)八階N.C会議室で開かれ、中野会長、今井副会長、

米田専務理事、吉田、副島、松村、辻野、坂本、見達、北野、橋田、浜田各常務理事が出席した。

「常務理事会が毎月開かれるようになって意思の疎通がよくなり、協会の運営方法も活性化することになるのは大いに意義がある」とあいさつを述べられたのち、米田専務理事が議長となって議事に入った。

(一)各部会の予算決定の件は(1)アンケート調査にみられる事項を重点的に実施する。(2)「サウナ健康の日」(三月七日)のポスター、トレーナー講習会の講師代など必要なものは、前月の常務理事会に内容と金額を提出し、合議のうえ決定する。

(二)サウナ祭企画の件は、ポスターの細部を修整して印刷ののり、横断幕、ワッペン、Tシャツなどについても詳細な打ち合わせをした。未加入業者への呼びかけは昨年どおり呼びかけることになった。

(三)来年度からの経費ねん出の件は、「健康サウナ愛好会」の制度そのものを存続しサウナ祭の景品として利用することとは自由で、参加も任意とすることにした。

(四)世界サウナ会議が来年二月二日からオランダで開催されるので、十日間のツアーを計画する。

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
品川	サウナ記念湯	(有) 記念湯	木村新八	03 491-8920	141	東京都品川区西品川 2-9-8
墨田	楽天地グランドサウナ	泉興業(株)	林 起久雄	03 631-4126	130	東京都墨田区江東橋 4-27-14 楽天地ビル9F
〃	ロッテサウナ	(株)ロッテ会館	重光武雄	03 625-5101	130	東京都墨田区錦糸 4-6-1
杉並	サウナ祇園	(有) ぎおん	関口栄蔵	03 339-5586	166	東京都杉並区阿佐ヶ谷 北1-3-3
〃	ゴールドデンサウナ	尾谷興業(有)	尾谷公治	03 395-4305	167	東京都杉並区西荻北 3-20-3
〃	サウナフィット	(株)健康開発センター	吉田善明	03 339-1411	166	東京都杉並区高円寺北 2-8-10
世田谷	ラドンサウナ田園調布	サニーベットの(株)	岩崎峰雄	03 702-5155	158	東京都世田谷区奥沢 6-2-2
〃	サウナドック烏山	(株) 山水	栗山八郎	03 307-3070	157	東京都世田谷区南烏山 6-3-6
〃	マッサージセンターサウナ駒沢	鹿島産業(有)	角屋長衛	03 412-8951	154	東京都世田谷区駒沢 4-18-12 西友ストアB1
台東	ラドン&サウナ東泉	(株) 大泉	吉田二三雄	03 831-1322	110	東京都台東区上野 2-14-26
〃	サウナセントラル	大島観光(株)	大島正光	03 834-6985	110	東京都台東区上野 2-14-27
〃	ウグイス谷ステーションサウナ	(有) 志目商事	志目征一郎	03 876-7216	110	東京都台東区根岸 1-5-7
〃	サウナ会館ニューワールド	サウナ会館	松本浩二	03 843-4781	111	東京都台東区浅草 2-6-15
千代田	麴町リバー	(株)麴町リバー	今井義晴	03 262-7561	102	東京都千代田区麴町 4-2-12
中央	東京温泉	東京温泉(株)	許斐勝彦	03 541-3021	104	東京都中央区銀座 6-13-16
〃	銀座テアトルサウナ	東京センタービルディング(株)	和田恒生	03 571-5688	104	東京都中央区銀座 5-10-2



▲ 定例開催されることになった常務理事会風景 ▼



脚光を浴びるサウナ

業界発展のために邁進

宮崎県サウナ協会事務局長

渡辺 豊



宮崎は観光立県であるにもかかわらず、昭和四十八年のオイルショックを境に、観光客は目に見えて下降線をたどりました。それとは

逆にビジネスホテルの新築ラッシュが相次ぎ、その過程の中で他店との特徴づけとしてサウナが着眼されたものと思われまます。その結果、宮崎県サウナ協会は加盟店六社のうち四社がホテルの中にサウナ施設を有するという他協会では類を見ないのではないかとと思われる構成となっております。

健康業のサウナがスポットライトを浴びて来たのではないでしょう。ホテル内のサウナと考えると宿泊客の入居者導入は容易なように考えられますが、意に反して二割前後のもので頭の痛いところがあります。従って過半数が地元客で、特にローカルの場合、会員制の店が多く、常連で占められている現状であります。

サウナ祭の開催後の反省点でもよく言われますように、サウナ人口の拡大よりも常連客への謝恩の感じがいなめないというのが毎回のことであります。よくタクシーに乗っていられます。〇〇ホテルへお

願います。〇〇サウナのあるホテルですね、営業年数ではホテルのほうが長いのにサウナの知名度が高いのです。喜ぶべきか悲しむべきか、微妙なところです。ホテルの一つの設備ではあります。スペースとしては専門サウナのお店にも見劣りはなく設備の改善、サービスの向上を目指しております。

しかし、トレーナーの導入については他県とは格差が大であります。本部、支部のご指導を仰ぎながら業界発展のために邁進する所存ですので、よろしくお願ひ申し上げます。

(株)宮崎第一ホテル内第一メン
サウナ 取締役支配人

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
練馬	サウナいこい	(有) 鹿島湯	鹿島信一	03 990-3488	176	東京都練馬区春日町 3-15-6
〃	サウナ健康		岩本金治郎	03 931-0895	176	東京都練馬区北町 1-15-7
文京	後楽園サウナ	(株)後楽園スタジアム	保坂誠	03 811-2111	112	東京都文京区後楽 1-3-61
調布	調布スポーツサウナ	(株)調布スポーツセンター	松本雅孝	0424 83-8818	182	調布市菊野台1-34-1
武蔵野	サウナ会館	親和産業(株)	阿施邦恭	0422 53-1165	180	武蔵野市中町1-5-8
八王寺	サンフラワー		佐藤重喜	0426 91-2271	192	八王子市滝山町1-549
狛江	サウナ狛江	東洋興産(株)	貝谷陽	03 480-1588	201	狛江市和泉本町1-12-1
町田	サウナ町田リバー	(有) 五色湯	安藤隆一	0427 22-6434	192	町田市中町3-8-11
千葉	サウナピロン	浩和商事(株)	南英吉	0473 25-1259	272	市川市市川1-4-17
〃	C A C サウナ	(株)千葉アスレチックセンター	広瀬貞一郎	0474 76-2711	275	習志野市大久保 2-13-1
茨城	サウナ五番館	三国観光(株)	木下晶博	0280 22-0007	306	古河市錦町7-29
栃木	ヘルスサウナジャンボ	セイシン商事(有)	青山辰朗	0283 22-5300	327	佐野市免鳥町907
長野	サウナクリーンアップ	(株) まる	江原正一郎	0263 35-8126	390	松本市深志1-2-22 江原ビル5F
〃	サウナオーロラ	(株)アミューズマ	高山薫	0267 22-5361	384	小諸市大手1-1-1
〃	サウナ富士	山浦鉄工(株)	山浦義人	0265 82-3333	399-41	駒ヶ根市北町24番1号
静岡	サウナフジミ	(株)富士見物産	鈴木千昭	0559 71-7338	411	三島市一番町13番13号

“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
大阪支社 大阪市大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL(06)375-1751
札幌支社 札幌市中央区北5条西19丁目(コーワビル) 〒060 TEL(011)641-9269

SAUNA



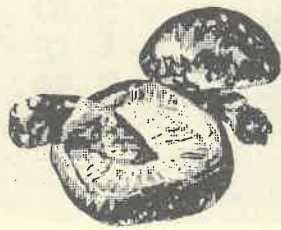
9月 / 117号

発行所 日本サウナ協会教育広報部会
 ☎ 大阪06 (211) 0463(直)
 〒542 大阪市南区道頓堀2-4-6 (三光ビル)

新・暮らしの百科 10月

秋の夜は読書さんま

◆**マイタケ**
 香りマツタケ、味シメジといわれるようにマツタケはさわやかです。そこで、高いえもいぬ芳香が身上ですが、マツタケは香り用にほんの少し求め、あとはマイタケにし、キノコめしをつくと安上がりに秋の醍醐味が楽しめます。



紅葉

暦の上では八日が寒露、二十三日が霜降。十月も中旬をすぎると各地から紅葉の便りが聞こえはじめ、月末には紅葉列りもたけなわとなります。苔の緑に舞い散った黄葉紅葉の風雅、散り敷いたわくら葉を踏んで歩む情趣、秋の旅は紅葉に目を洗われる思いがし、日本ならではの旅情です。歳時よきもシメジ以上、吸い

味覚歳時記

カキは秋の果物の実力者です

カキの季節です。カキは料理屋さんのデザートに登場することもなく、果物のなかでの番付は低く、チョットかわいそうな気がします。「柿くへば……」の子規の名句と柿右衛門のエピソードで名譽をささえていますが、甘ガキのなかでは(富有)と(次郎)がおいしく、大きく形もよいので有名です。お酒のあとでカキを食べると悪酔いしない、と昔からいわれています。そこで、酒のサカナにカキをというので、カキの酢のものを試みました。好みにもよりますが、(次郎)を選びました。皮をむいて縦に四つ割りに。次にそれを三ミリぐらいの厚さにスライスします。ダイコンを丁寧に千本にぎざみます。カキを、ダイコンを二割りの割合で小鉢に盛ります。くるみをスライスして少々ふりかけるように添えます。酢を強めにしたフレンチ・ドレッシングをかけて、できあがりです。秋も深まり、やまいもがでれば、ダイコンをやまいもに替えるとまた違った味が楽しめます。お酒は(純米酒)がいいです。チイサイ、アキミツケター。



刺しゅうの半えり

竹久夢二風というのか、大正ロマン風というのか、アンチックなきものはやりで、このころ幾度目かの脚光を浴びだしたのが刺しゅうの入った色半えり。七五三の幼女や成人式の乙女には胸元がかわいくて効果的ですが、大人はよほど上手に使わないと、いや味になることがあります。半えりの地色はきものか帯の中の一色を選びますが、肌の色が白く見えるものにするのがコツ。刺しゅうの色数はひ



映画館での出来事

かえりて小規模が結構なようです。あまり大胆な色柄は玄人っぽくなったり、かえって野暮になるのでご用心。

トイレのブラシ

洋式便器を掃除するときはクリナーを全面に塗りつけて、そのまま一時間放置しておくのがコツ。その間に汚れが分解されるのでブラシ洗いがラクな上、仕上がりがつぎりと、労せず効果が得られます。なお、放置するときにはトイレブラシを使わずの



や机のまわりの整理にとりかかりますか。本は本好きな人ほどとかく整理がとどこおり勝ちになるようです。一年に一回の読書週間に本ダナの大整理、大掃除を敢行するのを恒例としている友人がいますが、これも本とつきあう法のひとつかも知れません。

行事

- | | |
|-----|------------|
| 1日 | 法の日、共同募金 |
| 5日 | 地方自治の日 |
| 8日 | 寒露 |
| 10日 | 体育の日 |
| 14日 | 鉄道記念日 |
| 17日 | 貯蓄の日 |
| 18日 | 統計の日 |
| 20日 | 新聞週間 |
| 23日 | 霜降、電信電話記念日 |
| 27日 | 読書週間 |
| 4日 | 京都北野すいき祭 |
| 8日 | 長崎おくんち |
| 10日 | 香川金刀比羅宮祭 |
| 12日 | 京都広隆寺牛祭 |
| 15日 | 姫路喧嘩祭 |
| 16日 | 伊勢神宮神嘗祭 |
| 18日 | 東京靖国神社秋祭 |
| 19日 | 東京日本橋へつたら市 |
| 22日 | 京都平安神宮時代祭 |
| 29日 | 福岡香椎宮祭 |

(10月)

祭

読書週間

六日は国際文通週間、九日は万国郵便連合記念日、二十七日からは読書週間。虫の音もそぞろ秋の哀れを告げる灯火親しむ季節の到来です。静かな秋の夜、浮き世のざわめきをよそに読書さんま、そんなひとときを味わうためにスタンドの拭き掃除、本ダナ

SUN SUN
燦々。ドイツから。



weinsberger solarien



限りなく太陽に近い
 室内日光浴器

ソラリオン

ソラリオンは世界でもっとも医学が発達・普及しているドイツで生まれ、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出来ます。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:〒610-11 京都市西京区大原野東境谷町2丁目5番9 センタービル505
 TEL.(075)332-6911(代) FAX.(075)332-7533 TELEX.5422305