



10月/124号

発行所 日本サウナ協会教育広報部
 ☎ 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!!

第7回 全国サウナ祭 10月1日~31日
 サウナ業最大のイベント
 日本縦断, 各地でスタート

●北海道(ソフィア中村・サウナサッポロエスポ店)



●東北(サウナドック大慶)



●名古屋(日新観光・ニューグランド名古屋駅前店)



●九州(小倉サウナプラザ)



サウナ祭のノボリがはためく(小倉サウナプラザ)

十月一日、「第七回全国サウナ祭(サウナフェスタ'86)」がスタートし、サウナ業の発展とサウナの潜在利用客の開拓にさらに前進する契機となった。九月末日現在、申し込みは七四四口(一〇二万六、〇〇〇円)。

サウナ祭の趣旨は、

- (1) 謝恩の意を含め来店頻度の向上と新規顧客の開拓促進
- (2) 業界の連帯意識・結束の向上
- (3) 従業員の接客マナーの向上と志気の高揚

であり、協会未加入店の協力も得て、全国的なキャンペーンとして繰り広げられている。杜の都・仙台のサウナドック大慶でも、お客さまを待ちこがれるように「全国サウナ祭」ののぼりが立ち、北九州市の小倉サウナプラザでは、Tシャツを着た女性やポスターで盛り上がりを見せていた。今回のサウナ祭の特賞景品は、二十四インチ型自転車であるが、全国各地でフライパンやポーチなど工夫をこらした景品がつけられている。謝恩の意味を込めたくじには、お客さまも満足されている様子である。サウナ祭は、十月三十一日まで続けられるが、これを機会に、さらにお客さまとの対話を深め、サウナ業の発展に寄与するようにしたいものである。

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 —

敬老の日特集.....2
 知っておきたい「からだ」の話、健康ノウハウ.....3
 快汗ルポ.....4
 サウナ協会だより.....5
 新・暮らしの百科、味覚歳時記.....6

自転車
 全国共通回数券(各地別)
 高級フライパン
 カードポーチ
 九州共通招待券
 当店招待券

小倉サウナプラザ

バラエティに富んだ賞品 クジを引かれるお客様

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た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

「敬老の日」にヘルスさん大活躍!

各地の老人ホームを慰問&サウナへご招待

ニュージャパン観光 「弘済院」へマッサージ慰問

ヘルスさんとの会話で心もさわやか

若いヘルスさんにマッサージしてもらいおばあさんもニッコリ



9月8日(月)正午、ニュージャパン観光(株)のヘルスさん一行110人は、吹田市古江台の大阪市立弘済院のお年寄りをマッサージ慰問した。

弘済院の三戸常男福祉課長の歓迎の言葉に対し、土肥英雄部長が「街中からこちらまで心の洗濯にやって来ました。今日は、みなさん方のように長生きできるよう奉仕したいと思います」と慰問の挨拶を述べた。

引き続き関道院長が「お年寄りの方はなかなか外に出る機会がありません。マッサージもありがたいが、世間話をしたりするのが何よりうれしいこ

とです」と挨拶し、ヘルス・トレーナー代表の堤幸代さんも「疲れを落として、さっぱりして下さい」と奉仕の言葉を述べた。

ニュージャパンなどからの慰問品の贈呈のあと、ホームの老人を代表して



ヘルスさんの美声? に拍手かっさい



マッサージで体の疲れをほぐす

鳥越昌義さんが、早くも「来年もよろしくお願ひします」と述べ、昭和35年から始まった慰問がお年寄りの間で待ち遠しい行事となっていることがわかった。

式典後、ヘルスさんがカラオケ大会で、「桃色吐息」「波止場しぐれ」などでお年寄りに若い歌声を披露した。またニュージャパンの中島弘課長は、軽妙な歌い方で会場をわかせ、「あの人はプロではないんですか」と言われるほどだった。

福本館(集会場)などでマッサージの奉仕が行われ、280人のお年寄りの多くが、マッサージで体の疲れをいやすと

ともに、ヘルスさんとの会話で心もさわやかにしていた。

梅田サウナの7人も含め、110人という人数の多さもあって、会場は熱気であふれ、ピンク・ライトブルー・イエローと制服の色も、お年寄りの方と話す言葉も明るかった。

関院長より大島靖・大阪市長の感謝状が贈られ、午後2時40分、お年寄りに見送られて、一行は3台のバスに分乗して弘済院を後にした。



全員そろって記念写真!

オリエンタル観光 「サウナニューフセ」へ老人をご招待

サウナに入浴、マッサージで若がえる

9月15日(月)、東大阪市のオリエンタル観光(株)は、恒例となったお年寄りの招待を行った。小雨の降る中、午前11時、府立東大阪養護老人ホーム、軽費老人ホーム・玉美苑のお年寄り36人が「サウナニューフセ」に到着、さっそくサウナへの入浴サービスを受けた。



「ええ湯じゃ、これでまた長生きできる!」

クリーンコーナーで体の汚れを落としてもらった後、お年寄りたちは、ヘルス・トレーナーの女性にマッサージをしてもらった。「お客さん、特に痛いところはありますか」と声をかけられ、若い人たちと話はずんでいた。

昼食には、御飯・カニ・パイナップル、と色とりどりの幕の内弁当が出され、お年寄り、ヘルスさんが「道連れ」

をはじめ得意の歌を披露した。橘田吉平会長から、「いつまでも長生きして、お会いできることを楽しみにしています」とあいさつがあり、お年寄りからもお礼が述べられた。

サウナへの招待は、「サウナニューフセ」が改装した翌年の昭和58年より、「敬老の日」の行事として続けている。お年寄りを特別扱いすることなく、ごく身近な存在として接することに主眼が置かれていた。

お年寄りたちは、「サウナニューフセ」



「カラオケはワシにまかしとけ!」

で2時間余りの楽しい時間を過ごした後、お菓子をお土産にもらって、また来年の「敬老の日」を楽しみにして、帰途についた。

シティーリゾート神戸サウナ

おじいさん、おばあさん元気に長生きしてネ!

最近私達のサウナに来店する若者が増えつつある中で、マッサージを申し込まれる方に、実年と申しますか50から60歳以上のお客が増えて参りました。先日も82歳という元気なご隠居様がマッサージを受けつつ、ヘルストレーナー達をよく笑わせて楽しく遊んで帰られました。

神戸サウナでは、今年のボランティア活動で、都心から少し離れた山里の老人ホームへマッサージのご奉仕に参りましょと、神戸の奥に在ります特別養護老人ホーム「友愛苑」

へ約20人のヘルス・トレーナーがお1人約40分間のマッサージを施しました。山間の心地よい秋風が舞い込む娯楽室に横になった老人達は、ツボを得た手つきのマッサージにご満悦「本当に楽になりました」と手を合わせ涙を流して喜ばれたおばあさんもおられました。マッサージの済んだ後、お互いにカラオケで触れ合い、なごみ合って、楽しい一時を過ごしました。おじいさん、おばあさん、元気に長生きしてね。



6A-TYPE (6人用)

サウナの本場北歐から来ました。“テューレ”と読んで下さい。今、流行のローマ式スチームバスには、やはりスウェーデン生まれの“テューレ”が一番です。

“テューレ”スチームルームはつぎのような優れた特長があります。

- メンテナンスフリーのFRP補強で一体成型したシートを持つプラスチック製スチームキャビンで衛生的で耐久力がある。
- 組み立て部品がすべてセットにされ、組み立てが極めて簡単。
- 2人用から20人用までバラエティ豊かなデザインとサイズ。
- “テューレ”社独特のテクノロジーを結集した堅牢で安全性高い全自動式スチーム発生装置。
- 強化ガラス製油圧式ドア、スクリーンフロアーリング等々優れた機能を有しております。

発売元
お問い合わせは **ダイタキ産業株式会社**
大阪市南区高津2丁目8-10-203
TEL 06(211)0005

輸入元
株式会社伊和貿易商会
大阪市北区中之島5丁目3番51号
TEL 06(444)5791

ことわざにみる健康ノウハウ

4

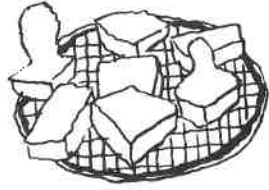
成蹊大学名誉教授
大後 美保

〈だいが・よしやす〉

明治43年東京生まれ。昭和10年東京大学卒業。気象庁勤務を経て成蹊大学教授。現在は成蹊大学名誉教授、産業科学学会会長、産業科学評論家、東京都自然環境保全審議会委員、日本農業気象学会名誉会員。主な著書「天気予知ことわざ事典」「健康ことわざ事典」「災害予知ことわざ事典」(以上、東京堂出版)。

夏の暑い日に餅を食べると野山で発病しない

餅がとくに栄養価が著しく高いわけでもないけれど、また殺菌力があるわけでもないから餅を食べたからといって、野山に出かけたときに病気になるからという様なことはない。夏の暑い日には食欲が減退するから、餅のように腹にこたえるようなものは食べたくなくなるのが普通である。そういうときに餅を進んで食べようとするくらい食欲があるなら、よほど身体の調子の良い証拠であろう。そうした場合は、自然、病気に対する抵抗力があり、野山に出かけても病気になるからといって、こうしたことわざがいわれているのである。



土用の丑の日に鰻を食べれば薬になる

このことわざは日本では古くからかなり広くいわれている。万葉集によると、吉田石麻呂という老人が、多く飲み食いしているにもかかわらず飢えているように痩せているのを見て、大伴家持が「石麻呂に吾物申す夏やせに良しという物ぞ、むなぎ漁り食せ」「痩す瘦すも生ければあらむをはたやは太鰻を漁ると河に流るな」とたわむれた歌がある。これからすると、奈良朝時代からすでに夏の土用に鰻を食べる風習があったようである。夏の暑い時期には食欲が減退し、さっぱりした物が食べなくなるが、そうしたものがいして栄養価が低い。そうしたときに、鰻のような蛋白質や脂肪やビタミンAなどを多く含んだ魚を食べることは、栄養の上から見てもよいことである。しかし、土用の丑の日一日だけ鰻を食べてもその栄養上の効果はそう大きくはない。

耳に水が入ると中耳炎になる

夏の暑い季節には水浴をする機会が多いが、こうしたときにこのことわざがとくに気にかかる。ではたして耳に水が入ると中耳炎になるのだろうか。耳はその外耳と中耳とが鼓膜で仕切られているから、普通は水が入っても鼓膜が破れていないかぎり水が中耳に入るようなことはない。しかし鼻の奥から中耳に通じる耳管という細い管があって、これが内外の気圧を調節しているの、鼻やのどがはれているときには、その細菌が鼻から耳管を通して中耳に入り中耳炎になるのである。耳に水が入るために中耳炎になるのではない。



知っておきたい「からだ」の話 4 おいしいビールも、飲みすぎると肥満のもと

医事ライター
桜井 幸雄

なにかにつけ“軽さ”がウケる世相の反映だろうか、このところビールの消費量が増えている。とくに、夏場はビールの独壇場。7、8月は、それぞれ大ビンで10億本以上のビールがさばけるといわれる。これでは、テレビでひっきりなしにビールの宣伝を流すのも無理のない話だろう。

ところで、このビール、男性のファンは多いが、女性には意外と不評という傾向がある。あのホロ苦さが女性に嫌われているわけではない。現代では、女性だって“甘さ”ばかりを求めているわけではなく、苦さだって十分に味わえるのである。そうではなく、女性はなぜかビールの炭酸に弱く、それが胃に入るとアルコールが吸収されやすくなって、酔いが早く回る。それで、「ビールは苦手」と敬遠されるわけだ。

しかし、別の側面から見ると、女性がビールを嫌うのは、実に賢明なことといえる。というのも、ビールはとくに太りやすいアルコールであるからだ。

栄養価の高いビール

ビールに限らず、アルコールには胃を刺激して、食欲を増進させる働きがある。「食前酒」の習慣があるのも、この働きを利用して食事をよりおいしくするためである。

だから、アルコールを飲むと、食事の量が増え、その結果として体重も増えるという図式ができあがる。その上で、アルコールをビールに限定すると、体重がさらに増える。それは、先述した通り、ビールに含まれる炭酸が胃を刺激して、食欲を一段と増強させてしまうからである。

しかも、ビールは、他のアルコールに比べて、ぐんと栄養価が高い。ほぼ同じアルコール量と思われるビール1本とウイスキーのダブル1杯を比較すると、カロリー量はそれぞれ247カロリーと134カロリー。ビールのほうが約100カロリーも栄養価が高いのだから、ビールを飲みすぎると体重が増えるのも当然の結果だろう。

よく、大きく突き出たお腹を「ビール腹」というが、あれは実在的を射た表現。ビールとは、それほど人間を太らせる飲み物ということである。

そのため、女性がビールを敬遠するのは、本能的に太る飲み物であることを察知した結果とみることもできる。カンが鋭く、体重の増加を死よりも恐れる女性なら考えられないことではない。

飲み過ぎに要注意

女性だけでなく、男性の場合も、ビールによる肥満には注意したほうがよい。アルコールで怖いのは、それを飲みすぎることによって胃や肝臓をこわすことより、むしろ肥満状態を生みだして高血圧、心筋梗塞といった心臓・血管系の病気を誘発することである。ビールを飲んで太ると、成人病の引き金になるというわけだ。

ただし、ビールはちょっとでも飲むと太るという意味ではないので、念のために。あくまでも、飲みすぎは問題が多いということである。ビールは栄養価が高く、食欲が一段と増す飲み物ということを認識して、その量を調節すれば、そんなに問題は起きない。

とくに、アルコールに強い人は、飲み過ぎに注意が必要。ビールはアルコール価が低いので、ついつい杯を重ねてしまう傾向がある。それなら、酒に強い人はビールよりも、ブランデーやウイスキーのストレートを飲めばよいが、というところもちょっと考えもの。強いアルコールを飲みすぎると、今度は俗にアル中といわれるアルコール依存症にかかりやすくなってしまいうからだ。

その観点からいうと、アルコール価の低いビールは実に健康的な飲み物……。そんなことを考えだすと、「酒」とはめんどろな代物と思えてくる。しかし、ストレス解消や、人間関係の潤滑油として役立つのだから、その存在を無視するわけにはいかない。要は、その飲み方さえ気をつければよいのである。



ブドウ、トマト、ウリ、西瓜の種子を飲むと虫垂炎になる

虫垂とは盲腸の下端に着いている長さ5センチから7センチくらい、太さ0.6センチくらいの小さな突起のことである。この虫垂が炎症を起こすことを虫垂炎、または一般には盲腸炎といっている。しかし実際には異物が入って虫垂炎になることはあまりないから、ブドウ、トマト、ウリ、西瓜などの種子を飲み込んだからといって虫垂炎になることはそうない。多くの人はブドウの種をはき出すが、甲州ブドウの産地である山梨県の人多くはブドウの種を出さずに食べてしまうが、だからといって他地方の人よりも虫垂炎になる人が多いわけではない。ブドウの種をはき出さずに食べたほうが甘味があり美味に食べられるが、いずれにしても習慣であって、種子を飲んだからといって虫垂炎を心配する必要はない。

汗をかいたときには食塩をなめるとよい

汗の中には0.1ないし0.5%くらいの塩分が含まれているから、夏の暑い日や労働をして汗を沢山かいたときなど、それだけ体内の塩分が汗と一緒に体外に排出されることとなる。そのためひどいときには脱塩のために元気がなくなる。したがって夏の暑い日や重労働をした後など、汗が沢山出たさいには適当に食塩をとることが必要である。しかしこの場合余分に食塩をとると腎臓の負担が大きくなり腎臓病になったりするから、注意が肝要である。



湯に入りて湯に入らざれ

湯に入ることは健康によいが、入りかたによってはかえってよくないこともあるのでこの様なことわざが古くからいわれている。風呂に入ると血液の循環や新陳代謝が盛んになるために、運動をしたのと同じように心臓の負担が大きくなり、疲れる原因となる。1日に何回くらい風呂に入るのがよいかというと、人によってもちがうが、多くても1日3回以下がよい。風呂への入りかたによってもまた入る時刻によっても風呂の効果はちがってくる。老人ほど風呂に入る1日の回数は少なくてもよい。

朝風呂は健康増進に、夕風呂は疲労回復に、夜風呂はぐっすり眠るために効果がある。ただ寝る前の入浴は安眠するためにはぬるかげんのほうがよい。また寒い冬に風呂から出たときには湯ぎめに注意しなければならない。

SPORTS DRINK
TAKEDA
ビタミンC500mg & 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。仕上げはゴクツと ビタミンC。

タケダ食品 855Ee・33・05・01

快汗ルポ〈大阪〉

ニューサウナシャン

カプセルホテルも併設

「お客さんとの第一印象が大切」
従業員に実技中心の教育を徹底



アワの出るパイブラバス



終電車に乗り遅れても大丈夫

大阪・キタの繁華街・十三に建つレンガ色のビルの中に“ニューサウナシャン”がある。同サウナは、旅館業を本業とし、書店・飲食店・モーターボール・テニスコートなどを経営する、“石垣商事”が昭和48年12月に開設したもの。

ニューサウナシャンは、92人収容のカプセルホテルも併設しており、「お客さんにゆっくり入浴してもらえサウナ」を目指している。現在、営業時間は午後1時半から翌日の朝10時まで、と清掃時間を除いて極力お客さん本位の長さである。

2階の受付へ上ると、若いフロント係がにこやかに対応してくれる。カプセルホテルの利用だけでも、さっぱり清潔に泊ってもらいたい、というわけで、サウナ代込みの宿泊料である。他にナイトルーム(約45人収容)も、夜11時から翌朝8時まで利用でき、十三で飲み歩いて泊まる所の心配はなさそうだ。

普通のサウナの外、スチームサウナ、超音波気泡風呂、ラドンサウナ&赤外線、麦飯石風呂、などがあり、明るい感じのする照明が印象的。サウナの中には、12分時計があり、適当なだけ入浴できる工夫がされている。

石垣栄二常務は、「開設当初は、『本格派マッサージ』をうたい文句にしましたが、いまはもうサウナとマッサージだけでは、お客さんのニーズに応えきれません。お客さんにご満足いただけるようサウナを手直しし、流行を取り入れながらも当サウナの特長を出すことが必要でしょう」と語る。

新しい客層の開拓の一環として、昭和59年12月にはカプセルホテルをオープンさせている。また、ビルの1階には、炉端焼の店舗があり、サウナの方の客層は地元の30~40代のサラリーマンが多いという。

サウナは接客業であるだけに、お客さんとの第一印象が大切である。そのため、従業員にできるだけ実技中心の

教育を受講させるようにしている。また、店内でのお客さんへの心配りも十分したい考えである。

例えば、フロントでのお金の受け渡しのトラブルを防ぐために、ビデオカメラを置いている。また、灰皿には水を入れて、ジュウタンの焼けこげを防ぐとともに、火事を起こさず安心して泊まってもらえるサウナを目指している。

サウナに時計があつては、ゆっくり入浴できないということで、ちょっとふざけた時計がかけてある。文字盤の位置も針の回り方も、まったく逆になっている。

休憩室では、テレビを見たり、マンガや雑誌を手にとって、のんびりくつろげる。スポーツドリンクのサービスもあり、「特長あるサウナしか生き残れない時代」に、お客さんに「くつろいでもらう」ことも一つの特長にならないだろうか。

サウナ大東洋

大阪でも“老舗”のサウナ
アンケートなどでお客様の意見を大切に……



白い石像を見ながらゆったり入浴、

サウナ大東洋(北大阪振興株)は、大阪キタの繁華街にあり、営業を始めて20年もたつ大阪でも“老舗”のサウナである。そのため、お客さんは、サウナ大東洋の気楽さを認めてくれる常連の人が大半であるという。

現在、同サウナのある「観光ビル大東洋」には、男性サウナ(4~6F)、女性サウナ(B1F)、カプセルホテル(2・3、7・8F)、中華料理店(9F)があり、お客さんの年齢も仕事もさまざま。年齢層が広く、あらゆる職業の人々に好まれている、というのも同サウナの特徴の1つ。

そのほか、同サウナの特徴をあげると、

- (1) 老舗のため、比較的低料金で大衆的に営業を行っている
- (2) 2年前に全館改装して、漢方薬湯を導入するなど、お客さんのニーズに応える設備、心配りを目指している
- (3) ロッカールームのTV録画(防犯用)、カギ番号による飲食費清算方式

(機械へのインプット)の導入、などの機械化などがある。

10月1日から全国展開中の「サウナ祭」に関連して、同サウナ独自の景品を出したり、コンピュータでの抽せん(1人1枚の徹底が可能)を駆使するなどの工夫が見られた。また、30人くらいが可能なマッサージ室の外には、クリーンとマッサージの満足度アンケート用紙が置いてある。

正午から翌朝10時まで(日曜日のみ午前0時まで)営業しているサウナの種類は、ラドンサウナ、高温サウナ、漢方薬湯、遠赤外線低温サウナがある。100人ほど収容できる仮眠室は、午後6時までの利用なら無料、という点もありがたい。

同サウナの片桐実支配人は、「私どものサウナは、安くて気楽に遊べ、楽しんでもらえることが、お客さんを引きつける理由でしょうか。どこのサウナも悩んでいる点は同じようなことでし

ようが、私どもでは、従業員の質の向上、ヘルストレーナーの技術向上、接客サービスが大切だと思っております」と語る。

5階のレストランでは、休憩するとともにキタの繁華街を見下しながら安い値段で、ゆっくりと食事をすることもできる。しかも、その料金はロッカーのキーナンバーでコンピュータ処理されるので、小銭を持ち歩く必要がない。フロントで茶色の「貴重品袋」に入れて預けておけば、盗難の心配もない。いらぬ気を使わなくていいのである。

エレベーター横には、「あなたに適したサウナ入浴法」という黄色のチラシがあり、入浴後に持って帰れば、また来ようか、と思わせる。サウナ大東洋は、老舗の名に甘えることなく、日々お客さんのニーズを的確にとらえようとしている姿勢がうかがわれる好例といえる。

アンケートで顧客の意見をフィードバック

本日のご来店ありがとうございました。お客様の声にさせていただきます。アンケートにご協力をお願いします。

○本日のコースは
1. ロイヤルコース(40分マッサージ)
2. キングコース(60分マッサージ)

○クリーン(洗体)はされましたか
1. クリーンはしなかった
2. クリーンをした
満足度は 優 良 可

可に○された方へ
具体的に

○マッサージの満足度は
優 良 可

可に○された方へ
具体的に

ご来店ありがとうございました。サウナ大東洋

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。全国の有名サウナ、一流ホテル、スポーツ施設のほとんどがメトスサウナです。

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)
名古屋営業所 名古屋市千種区仲田2-18-6(新仲田ビル) 〒464 TEL (052) 763-2870(代)
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(コアビル) 〒060 TEL (011) 641-9269(代)

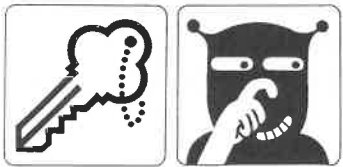
サ ウ ナ 協 会 だ よ り

■役員会開催

大分県サウナ協会
大分県サウナ協会の役員会は
9月25日(木)午後3時より、金馬
会長、寺岡副会長、田中専務、
高井監事、松井事務局長、秋月
顧問の6氏が出席し、開催され

た。
議題は1.サウナ祭り対策につ
いて、2.サウナ用品の合理的仕
入先について、3.組織の拡大強
化について討議した。

ご注意



- 貴重品は必ずフロントへお預け
ください。お預かりなき場合の紛
失や事故につきましては一切責任
を負いません。
●施錠はしっかりご確認ください。
キーは紛失されないようご注意
ください。



- イェズミ、泥酔の方のご入浴は
お断りします。



好評の「ご注意」ステッカーが増刷出来！
品切れでご迷惑をおかけいたしてあり
ました、好評の「ご注意」ステッカー(タ
テ21×ヨコ10センチ)左図の増刷が出来
上がりました。ただいま一枚五十円(送
料着払い)で、お申し込みを受け付け
ております。お申し込み、お問い合せは
日本サウナ協会本部(☎〇六―二二―一
〇四六三)まで。

クア・ハウス特別講演会のご案内

日本クア・ハウス連絡協議会
副会長 今井義晴

冠省、平素は当会につきまして格別のご指導、ご協力を賜りましてありがとうございます。
さて、今回下記要項によりまして標記の講演会を開催致します。

ご承知のように現在国民の“健康”や“健康維持・増進”に対する関心は非常に高く、
また本年になってから各企業の健康産業への進出は目覚ましいものがあります。しかしなが
ら現在我が国においては、まだ、クア・ハウスに対する概念も各様で、ましてその本
格的な事業展開や維持・管理・運営となりますとソフト面をはじめ種々な問題が山積みし
ていると良いでしょう。そういう点ではヨーロッパ、特に西ドイツのクア活動は
種々の面で参考になると思います。

そこで今回はクア・ハウスの施設、特にプールについて世界的な権威者であります、
エックハルト・ファビアン博士及びニーマ氏を講師としてお招きして専門的な講演を賜
りたいと思います。

皆様ご多忙中のことと存じますが、ぜひこの機会にご参加下さいますようご案内申し上
げます。

記

- 1. 日 時 昭和61年10月29日(水) 13:00~16:30
2. 場 所 麴町会館(地下鉄、赤坂見附下車、徒歩5分)
TEL 03-265-5361
3. 講 師 エックハルト・ファビアン博士
(西ドイツ水泳連盟施設委員長)
エルンスト・ウルリッヒ・ニーマ
(ガイル株式会社建築技術部長、ゲーセン大学兼任講師)
4. テーマ クア・ハウスに必要なプールのあり方
・プールと衛生 ・プールと付帯施設
・クア・ハウスに占めるプールの位置づけ
・最近西ドイツ・クア・プールの現状と展望
質疑応答
5. 会 費 一 般 8,000円(コーヒーor紅茶、ケーキつき)
当日会場にてお払い下さい。
会 員 4,000円
6. お申し込み方法 同封のハガキにてお申し込み下さい。
7. お問い合わせ・電話申し込み
日本クア・ハウス連絡協議会事務局
☎151 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-9-9 TEL 03-405-0963
(講師紹介)
エックハルト・ファビアン博士
1948年生まれ。ミュンヘン在住。生物学、化学、物理、医
学、スポーツ(国家検定指導者)を学ぶ。医学博士(スポー
ツ医学)。現在ドイツ水泳連盟の施設委員長。国際プール・ス
ポーツ・自由時間施設アカデミー委員長。国際文化アカデミ
ー理事。クア、運動処方用の施設の設計の専門家。特にサ
ウナや紫外線(人工太陽)の効果及び副作用について詳しい。
著書多数。専門誌スポーツ・プール・自由時間施設を主宰。
エルンスト・ウルリッヒ・ニーマ
1927年生まれ。ヴェッテンベルク在住。プール建設の専門
家。特にセラミック製タイル及びプレートの建築技術及び応
用技術に従事。現在ガイル株式会社の建築技術部長。ゲーセ
ン大学兼任講師。

サウナの御繁栄は
ゆったりリムードから



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
バスタオル、フェースタオル

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

新規加盟店

〈兵庫県サウナ協会〉
健康ひろば加古川
(代表・米田一也氏)
兵庫県加古川市平岡町
一色字壺丁105
☎0794(37)2611(代)

●訂正とお詫び
9月号で掲載いたしました、
「ご注意」ステッカー増刷のお知
らせの中で、ステッカーの寸法
が間違っていて記述されていました。
ここに訂正してお詫びいたします。
〈誤〉タテ90×ヨコ20センチ
〈正〉タテ21×ヨコ10センチ

あなたのサウナに
ジャストフィット

NDK サウナフロントシステム



都内ユーザー例

お客様のチェックイン・チェックアウトをスムーズに
管理し、お客様へのサービス向上をお約束いたします。

- フロント集中管理システム
●ロッカーキー連動システム
●自動モーニングコールシステム
ほか各タイプございます。

詳しいお問い合わせ、資料は……

日本データ機器株式会社

本社・東京支店 〒110 東京都台東区東上野3-24-9 NDKビル
電話 03(835)0541(大代) サウナシステム営業部:高木まで

仙台営業所 〒983 宮城県仙台市六丁の目中町10番10号 仙台NDKビル 電話 0222(88)9621(代)
大阪支店 〒532 大阪市淀川区西中島4-3-8 新大阪阪神ビル8F 電話 06(305)4826(代)
名古屋営業所 〒460 名古屋市中区富士見町13-22 ファミール富士見ビル5F 電話 052(332)4551(代)

サウナ豆知識4 「糖尿病の注意点」

糖尿病の治療は、日常生活のあり方や当人の糖尿病に対する姿勢が
大きく影響を与える。そこで、日常生活での注意点をベースにした「糖
尿病の大原則」をあげてみる。

- ①自分で治療、自分で管理 なによりも「自分で病気を治すのだ」と
いう意識が必要。
②合併症を阻止すること 血糖を下げることや尿糖をなくすことだけ
を目的とせずに、からだ全体を健康にするという大目標を忘れない
こと。
③治療の基本は運動と食事 基本は忠実に守り、持続する強い意志を
もつ。
④糖質だけの制限は間違い 糖質だけ控えればよいというのではなく、
糖尿病は誤った食事が原因だから、食生活全体の見直しが必要。
⑤バランスのよい食事 これは当然のことで、カロリーの点よりバラ
ンスに注意を払う。
⑥ウイスキーOKは迷信 症状の程度にもよるが、アルコール類は断
つた方が治療効果はずっと上がる。
⑦運動は食後30分~1時間してから行う。
⑧プラプラ歩きや過激な運動はマイナス 無理のない運動を意識的に
することが大切。
⑨毎日、実行できる運動を継続して行う
⑩15分以上、継続して歩こう タクシーは極力控えて、バスなどは目
的地のひとつ前で降りて歩くとかエスカレーターはやめて階段を利用
するなど、手軽な「歩くこと」の効果を再認識すること。



SAUNA

10月/124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〉11月 師走を前に心身のリフレッシュを

●しほみ月

八日は「立冬」、22日は早や「小雪」……と暦の上ではすっかり冬めく11月。この月を「中冬」と呼ぶのは10月、11月、12月を冬の期としていた旧暦の名残りです。11月の異名では「霜月」が有名ですが「天正月」「露隠端月」という呼び名もあります。また葦(あし)を刈る時期を意味する「葦(あし)月」、10月の神無月に出雲へ旅立った神さまたちが帰社されることから「神帰月」もい、俗には草木が寒さ(枯れる)ので「しほみ月」などと心細い呼び方をする地方もあります。

●カブラを味わう

初霜が降りると柔らかくなるのが葉菜類。ホーレン草や山東菜からネギに至るまで、口あたりがやさしくなります。カブラやダイコンも同様で、わけてもカブラは今月がしゅ



ん。おろしたカブラに卵白を加え、かくし味程度の塩をきかせて白身魚の上にかけて蒸す「カブラ蒸し」は料亭気分一品です。とろみをつけた

ダン汁を注ぎ、ワサビを添えてあつあつをいただくと、カブの甘味がえもいぬおいしさです。またくり抜いたカブラにキノコとトリひき肉をつめてダン汁で煮ふくめる「カブの肉詰め」も美味。これはとろけるようなカブラの柔らかさが身上の今月のお味です。

●七五三

11月は旧暦の亥(い)の月。亥の月の亥の日に餅を食べると無病息災という平安期以来の「亥の子餅」の風習とからまって、この月の吉日にわが子の成長を祝いだしたのが、「七五三」のはじまり。15日に行うようになったのは五代將軍徳川綱吉の時代からだといわれます。髪が生え揃って結



えるようになる三歳は「髪置きの祝い」。小さいながらも袴をつけて身づくろいのできるようになる五歳は「袴着の祝い」。細いヒモでなく堅い帯が一人前にしめられるようになる七歳は「紐(ひも)直しの祝い」——と呼びならわし、「七五三」と称するようになったのは明治以降のことです。

●ナベ料理には和食器

そろそろナベ料理の季節です。1つナベを囲んでの食卓に欠かせないのが銘々用のとりわけ小鉢ですが、こればかりはいくらはやりでも洋食器

は向きません。洋食器の小鉢はもともとサラダやフルーツのとりわけ用にできているためか底に糸尻(いとじり)のないデザインがほとんど。このため、熱い煮汁を入れるととても手で持っては食べられないからです。昨今、洋食器で



何ピース……といった食器の揃え方をする新婚さんがふえています。和洋中華と複雑な食生活をする日本の家庭では和食器の伝統の機能性を一概に無視するわけにはいかないようです。

●道行きコート

留袖や訪問着を着たときに欠かせない道行きコートに絵羽模様がはやりだしています。旧来の色無地紋綸子(もんりんず)の道行きに比べて豪華であることは確かですが、大胆なデザインの裾模様もきものの上にさらに絵羽模様を重ね着するのはいかにも過飾、少々うるさい感じがしないので

もありません。それに値段も高く色無地の3倍以上もするとあっては、ますます考えもの。大柄に大柄を重ね着するような無謀を今どきのセンスのよい若い人たちがするわけがないと思いますが、ひょっとすると、きもに関する知識薄をつかれる危険もありそうな気配。こういう流行は用心にしくなしです。

●リフレッシュ

野には菊、山麓には紅葉黄葉が錦を彩る11月。陽光を透す紅葉に目を洗われながら散



り紅葉の道を歩む風情は四季ある国に生まれた幸せを味わうひとときです。3日文化の日、23日勤労感謝の日から今月は連休が2回、よどんだ心身をいやしがてら、自然を求めて小さな旅を楽しむのもまた一興。寒く忙しい師走を前にリフレッシュしておくのが今月の大事なテーマといえそうです。

《味覚歳時記》

寒い季節はえのきだけ



ポリ袋にパックされ、スーパーの棚に並んだ数ある人工栽培のきのこのなかから、なにを選ぶかのひとつの基準は、その種類の野性のももの旬、ということが出来ます。この季節にこの選びかたでいきますと、「えのきだけ」ということとなります。人工栽培といえどもえのきだけが出回る主な季節は9月から翌年の4月ごろで、なかでも最盛期は冬の間だということです。それに、えのきだけの栽培の歴史はすでに二百数十年ということですから驚きです。栽培きのこの雄といえます。このようなことで、この季節のえのきだけはベストチョイスです。さて食べ方にしても、実にいろいろで重宝なきのこです。普段、厨房に入ることを嫌いつつしかも晩酌だけはたしなむという閑白殿にもこれならできるという料理を……火にかけたフライパンにバターを一片おとし、続いて適量のえのきだけをほうり込んで、さっといためるだけ。こつはといえばいため過ぎないこと。それと、数滴の調味液によるかくし味、じつは醤油です。

NOVEMBER 1986

1日 灯台記念日	15日 七五三
教育文化週間	所得税予定納税額
3日 明治神宮祭	(第2期分)の減額
4日 唐津おくち	承認申請期限
8日 世界都市計画の日	26日 全国火災予防運動
9日 太陽暦採用記念日	28日 税関記念日
11日 世界平和記念日	

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いで、限りなく太陽に近い光線をつくりだすことにより、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: 〒604 京都市中京区大宮高辻西入ル デイスターアベニュー1F
TEL.(075)812-3111(代) FAX.(075)812-4933 TELEX5422305