



# SAUNA

4月 118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)

## 日赤献血活動に協力呼びかけ 記録更新、献血成果に驚く

九州ブロック

サウナ健康の日  
全国展開へ

九州ブロックの運動方針として、日赤献血活動に協力する三月七日「サウナ健康の日」の実施を決め、昨年九月から九州ブロック構成の各県協会、各地日赤血液センターに協力を申し出てから、具体的日程などの打ち合わせを重ねること数度。とくに九州ブロック共通招待券九、五〇〇枚を用意。

一方、日赤本社血液事業部企画課を、東京在住の松村好兼日本サウナ協会常務理事が訪問、三月七日献血呼びかけについて説明、協力を要請し、了解を得る努力があった。

三月七日、九州各地は晴天。福岡血液センター管内で、当日献血採血者は九カ所で見れば二四六名の採血者があり、同センター瀬山課長は、平常の二割増の好評と述べられ、また、九州大学、久留米大学の関係当局に今回の献血協力体制を披歴したいと語られた。

宮崎血液センターは当日、宮崎市内で一三〇名、都城市内で三三五名、延岡市内で七三名の参加を見、昨年より比べて倍増の成績。

沖縄県那覇赤十字血液センターに、安谷屋県サウナ協会会長、堀口同事務局長が採血と健康について説明し、献血協力を申し出たところ、快く了承し、三月七日当日、第一会場の那覇警察署前の血液センターに勝連副会長が、第二会場の那覇自動車試験場前の血液センターに鈴木副会長が出向、加盟十五社の職員が献血協力するとともに、約四〇〇名の一般市民の献血があり、招待券の配布など、今回の「サウナデー」は意義があった。

北九州血液センターでは、昨年が続いて小倉、京築豊前地方で六カ所の献血場所、ふだ五〇名の採血者があり、ふだ



3月2日、大分市内の繁華街で業界PRを兼ねた移動採血

大分血液センターでは、二月二十七日、中津市内で献血参加者二二〇名、三月二日、大分市内で一四一名、三月七日、NHK大分放送局、大分合同新聞社で、一〇〇名、特に中津市内での献血記録を更新する大成果。

鹿児島血液センター管内では、鹿児島天文館、郡部三カ所、五二〇名の参加があり、

目で見るとウナステルメ……写真で見るとヨロツパサウナ施設……日本エアロビクスセンター……ヨロツパ・サウナ施設視察報告……サウナ協会だより……新・暮らしの百科、味覚歳時記……

〜もくじ〜  
2面  
3面  
5面  
6面  
7面  
8面

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。



バルカン7品セット



ナインオ'clock 7品セット

### 心にゆとりを創る、ライトな香りナインオ'clock

For Beautiful Human Life  
Kanebo

▼タウナステルメの1F受付横にあるブティック仲見世



▼日本三景“安芸の宮島”の壁画のある1F混浴サウナ室



▼1Fプールサイドにあるレストランでドイツビールを飲み乾す若者たち



▼タウナステルメからの便り

An alle Unternehmensleitungen  
Betr.: Die Geschenkkategorie der Taunus-Therme



Sehr geehrte Damen und Herren, es gibt viele Anlässe, Geschäftspartnern, Mitarbeitern, Freunden, Bekannten oder Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, ein Dankeschön zu sagen und eine Freude zu bereiten. Ein Geschenk ist immer soviel wert, wie es der Beschenkte empfindet. Aus diesem Grund möchten wir Sie mit den „Geschenkkategorien der Taunus-Therme“ vertraut machen. Sie können z. B. Ihren Mitarbeitern oder Geschäftspartnern als Dank und Anerkennung Wertschecks zum Besuch der Taunus-Therme schenken. Eine repräsentative Geschenkkategorie für ein Erlebniswochenende oder zwei Wochentage in Bad Homburg, eine Woche Traumurlaub in der Kur- und Kongressstadt oder Gesundheit durch einen 1wöchigen Check-up oder 1-4wöchigen Kuraufenthalt in einer Klinik stellt für Ihre Geschäftspartner und Mitarbeiter eine besondere Aufmerksamkeit dar. Nicht zuletzt helfen Sie mit, die traditionsreiche Kurenwicklung in Bad Homburg zu beleben und Bad Homburg als Kur-, Urlaubs- und Erholungsbereich mehr ins Bewusstsein zu rücken. Weitere Informationen finden Sie auf dieser Seite.

Mit freundlichem Gruß  
Ihre Taunus-Therme

P.S. Denken Sie bitte auch an die Möglichkeit eines außergewöhnlichen Betriebsauftrags mit Ihren Mitarbeitern.

目で見るとタウナステルメ

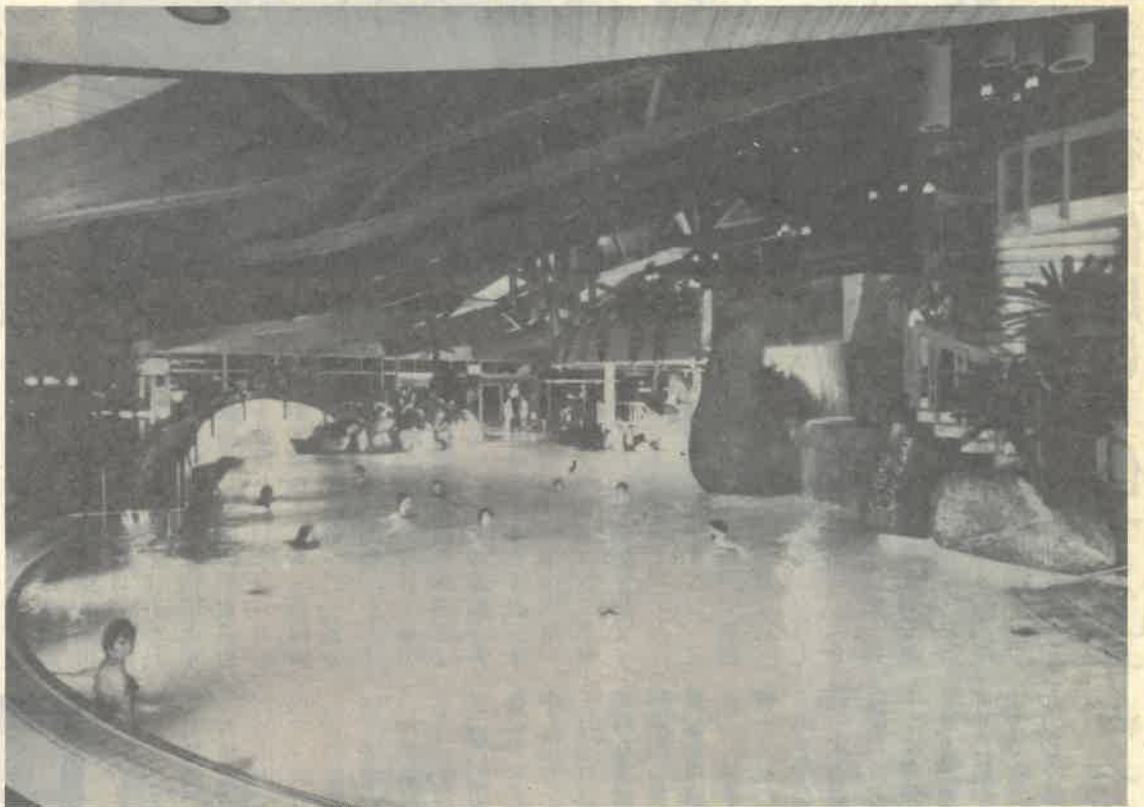
Die Erlebniswelt der

TAUNUS THERME

IM KURPARK BAD HOMBURG V. D. HÖHE



Informationen zum Taunus-Therme  
Pensionsbüro: (0521) 733-4340  
Reisebüro: (0521) 733-4311  
Praxis und Kassen: (0521) 733-4320  
Massage: (0521) 733-4317 u. 43105



▲西ドイツ・バートホンブルクで群を抜いた施設とアイデアの超大型店(約3,000坪) 1Fスイミングプール

▼B1Fにあるスポーツホールでフィットネス

それぞれ温度差のある2F大サウナ室群▼



▲肩こりに効く渦巻き浴槽

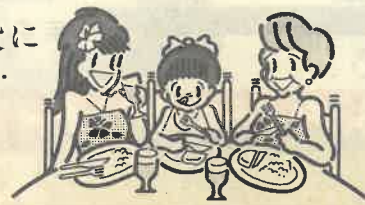


日本式と称している人工日光浴▲

人気爆発!! 注目のニューレジャーゾーン。



現在、約6000㎡(2000坪)の日本式KUR施設に1日あたりなんと2000名の人場者が……ご家族で1日楽しく、温泉やサウナを楽しみ、歌って遊んで洒落たファミリーレストランで食事できる、郊外型の1日温泉保養地が大ヒット。名古屋市郊外で4施設営業中です。



当社が提案するクナイプクワ施設計画は日本に密着した採算性の高い企画です。

水廻りの企画設計総合コンサルティング  
株式会社 サンケイトレーディング  
サントレ 総合研究所

名古屋市千種区千種3-36-15 森川ビル2F  
TEL(052) 733-2474 (代)  
東京・大阪・福岡

## 写真で見る

# ヨーロッパサウナ施設

◁ 国際見本市展示品とサウナ・ピネア etc. ▷

▼オランダ・オースターホート市  
サウナ・チーズ・フェアバルター外観  
(スポーツサウナ&フィットネス)



▼西ドイツ・バード・リーベンツェル  
サウナ・ピネアの屋外サウナ室



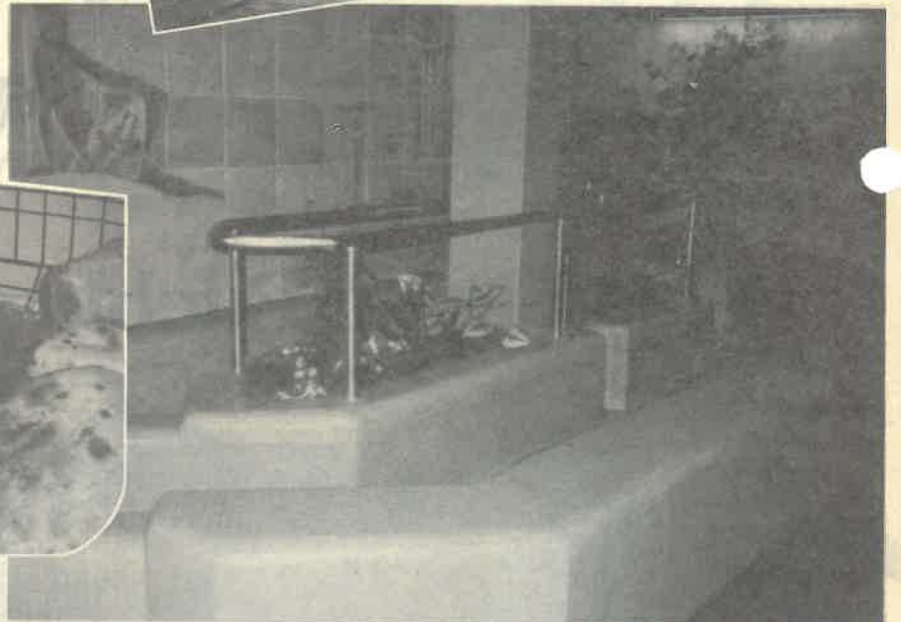
▼ユトレヒト国際見本市展示会場の全景



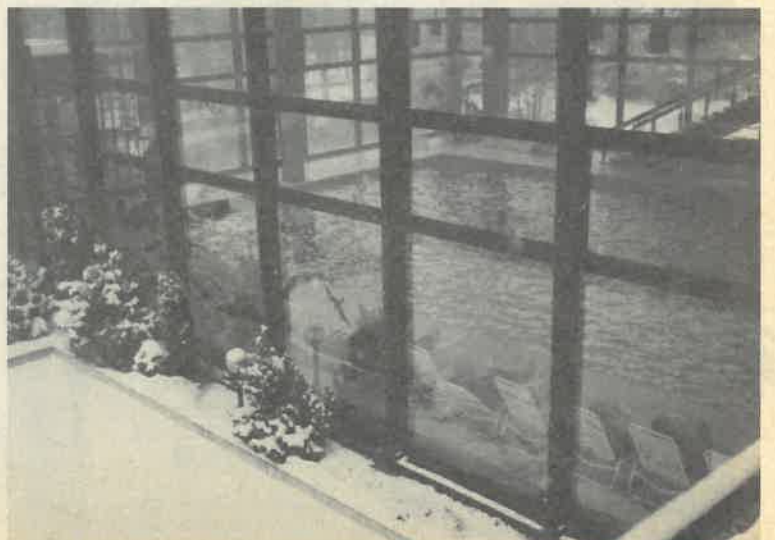
▼展示品のシャワールーム



▼ジェット噴流のワープル  
バスで水着をつけて肩や  
腰をほぐす女性客



▲パラセルズスパート内サウナ・ピネアの最新施設歩行浴槽



▲夢のサウナといわれるサウナ・ピネアのプール施設

▲トニソノ作製 露指のトニソノ



▲展示品の王朝風洗面台



▲扉の内側にペーパーキー  
を入れると開くロッカー

〈写真提供〉

日本サウナ協会常務理事  
松村 好兼 氏

**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。  
 仕上げはコクッと  
 ビタミンC。

▲タケダ食品 855Ee・33・05・01



▲展示品の水虫治療器

# 第9回国際サウナ協会会議参加および ヨーロッパサウナ施設視察のレポート

昭和61年2月2日(日)~14日(金)

都心型、住居地型、郊外型、保養地型等12カ所を見学、体験入浴した。

ドイツ、オランダ、スイスは北緯47~55度に位置し、冬は雪に埋もれ、太陽の拝めるのはごく少なく、戸外活動が極度に制限される。また、他の季節にあっても日本と異なり、汗ばむことも少なく清々しい気候の国々である。従って彼らは、汗と太陽にあこがれ、生活の知恵としてサウナバスが普及している。しかし、国民性、生活習慣、清潔感、異性感、合理主義等各々において日本とは異なっている。

### ◎ 風呂の原点 (バーデンバーデン・フリードリヒスバート)

曜日により混浴

60度位のお湯を熱源にした熱気風呂を中心にシャワーと温水プール、そして屈強な男性のブラシと素手による洗体とマッサージ、さらにミイラのようにシーツと毛布にくるまっの仮眠。素朴ではあるが、古く、奇麗なタイルに包まれた中世の香りがし、王侯貴族の気分に浸れる大人の雰囲気。湯気熱気風呂はまるやかで素晴らしいものであった。

### ◎ 都心型サウナ (西ベルリン・テルメン) 混浴

男女サラリーマンを対象にし、乾式サウナ、湿式サウナ、水風呂、湯風呂、室内プール、屋上屋外プール、スナックコーナーがあり、機能的にプールを中心としたレジャー型のサウナである。そして女性のためにヘアサロンと、エステティックサロンの併設された男女出会いの場もある。新しくはないがコンパクトで機能的なサウナである。

### ◎ 住居地型サウナ (スカンディサウナ) 混浴

居住地に隣接し、男女、家族を対象にし、乾式サウナ、湿式サウナ、水風呂、湯風呂、屋内外の小プール、アスレチックジム、エアロビクスフロア、スナックカウンター等をアトホームな雰囲気の内にとめた小粋なサウナ。個人経営の合理性ときめの細かさでプロレベルの機械設備の知識。

### ◎ 郊外型サウナ (ブルブ) 混浴

敷地約3千坪、建物約1千坪のファミリーを対象とした、プールを中心にレストラン、ゲームコーナー、アスレチックジム等を配置した最新型のサウナである。家族で1日中楽しめるレジャー型サウナである。プールは屋外と屋内にあり、流水、造波装置、噴水、スコール等楽しい装置がいっぱい。

### ◎ 保養地型サウナ (カラカラテルメ)

敷地約6千坪、建物約2千坪の温泉を利用した子供から老人まで幅広い利用者を対象にした豊富な設備に、準医療的機能を有したサウナというよりも温泉である。

昭和61年2月17日

大和観光株  
村田 雅彦



## 西ドイツ・バーデンバーデンの「フリードリヒ スバート」ローマン-アイリッシュ浴場

- |                |         |                    |         |
|----------------|---------|--------------------|---------|
| 1. シャワー・洗浄     | 5分      | 9. 温泉全身浴           | 36℃ 10分 |
| 2. 温気浴室        | 54℃ 15分 | 10. 温泉噴出浴          | 34℃ 15分 |
| 3. 熱気浴室        | 68℃ 5分  | 11. 遊泳浴槽           | 28℃ 5分  |
| 4. シャワー        | 瞬間      | 12. シャワー           | 8分      |
| 5. ソープブラシマッサージ | 8分      | 13. 冷水浴 (浸るだけ)     | 瞬間      |
| 6. シャワー        | 瞬間      | 14. 体を拭く (暖かいタオルで) | 4分      |
| 7. 第1温泉蒸気浴室    | 45℃ 10分 | 15. 休養             | 30分     |
| 8. 第2温泉蒸気浴室    | 48℃ 5分  | 休養を含む入浴時間          | 約120分   |

上記の各浴室が示す時間は、おおよそその時間であり、医者の処方、または入浴客の健康状態によって変化する。

### 現在 新規、補足入浴時間

月曜日	8-22時	
火曜日	8-16時	
水曜日	8-16時	
木曜日	16-22時	混浴
金曜日	8-16時	
土曜日	16-22時	混浴
日曜日	8-12時	
	12-22時	混浴

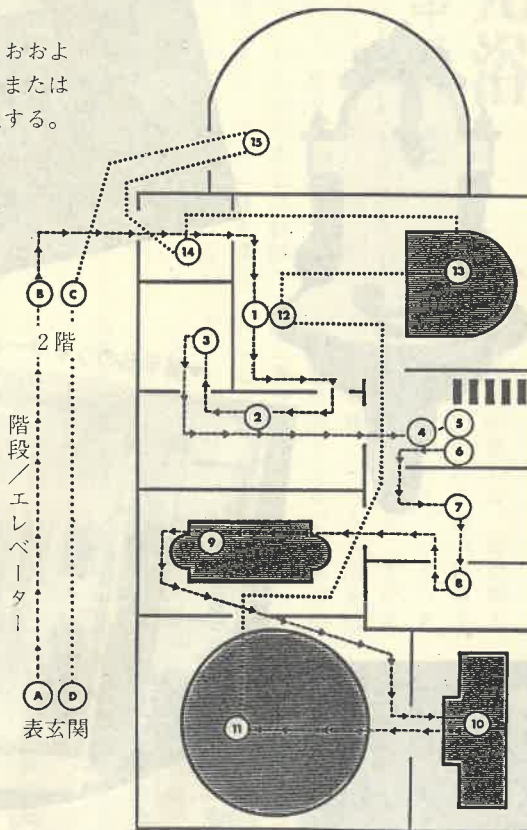
入浴時間 上記入浴時間終了の2時間前まで

入浴時間 2時間  
入浴着 不要  
タオル 料金込み

料 金	1回入浴	25マルク
料 金	5回入浴	各22.5マルク
料 金	10回入浴	各20マルク

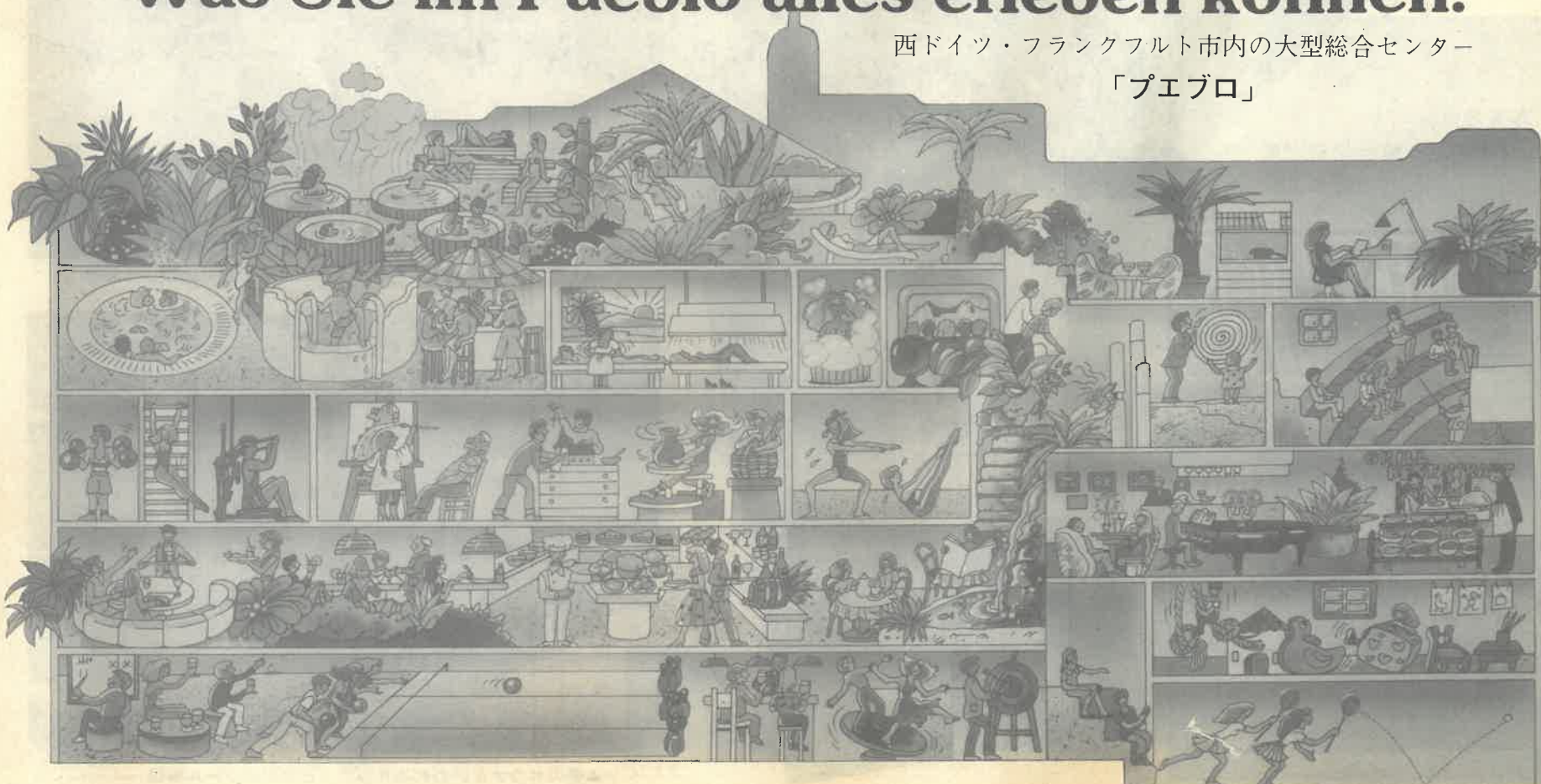
(1マルクは約90円)

5枚綴り、10枚綴りは3カ月ないし、6カ月有効であり、譲渡可能



# Was Sie im Pueblo alles erleben können.

西ドイツ・フランクフルト市内の大型総合センター  
「プエブロ」



昭和61年度 日本サウナ協会総会の翌日見学先

# 日本エアロビクスセンター

## 専任医師18人、非常勤5人体制

本格的なエアロビクス運動の総合施設である〈日本エアロビクスセンター〉は、日本土地改良(株)(本社千葉県栄町、資本金500万円、社長川戸雅貴氏)グループが千葉県茂原市郊外から長柄町一帯にかけて、健康・教育都市構想の一環として運営している長柄(ふる里村)の一角にある。センター入口の標識が見えてくると、広大なスペースと緑豊かな房総丘陵のなかに、4階建て総ガラス張りの威容が迫ってくる。医療・運動機器はもとより、柱・いす・テーブルの調度品に至るまで海外の優れた製品を導入したというように、ドアを開くと一流のホテルを思わせる洒落た豪華な雰囲気だ。

センター内にはクリニック施設や周囲の環境と一体となった1周200mのランニングコースを備えた総合トレーニング場、クワプール、ダンススタジオ、ヘルス&サウナルームなど、あらゆるトレーニング機能がそろい、屋外にも400mトラック、多目的フィールドに加え、建物周辺には既成施設の一部を利用し、クロスカントリー、サイクリング、テニスなどが森林浴を満喫しながら楽しめる運動施設、およびゴルフコースがある。いわば自然を生かした大規模な総合的健康増進施設である。

同センターは、エアロビクス運動の創始者であるケネス・クーパー博士の主宰する〈ザ・エアロビクスセンター〉(米国テキサス州ダラス市)との全面提携によって手掛けているものだ。

建物、医療機器などに事業費約45億円の巨額を投資。「日本における予防医学の研究、実践の中心を目指し、中枢センターとして位置づけたい」としている。この背景には「高齢化はいや応

なく進み、医療費も被用者保険の給付率引き下げや入院給食費の患者負担などでふくらみ、家計を圧迫するのは確実」と予想し、「そうなる日本も欧米同様に、自分の健康は自分で守るという考え方が定着し、今後病気になるための予防医学の必要性は一段と高まる」との確信がある。



体脂肪検査を行う水中体重計

センターは〈エアロビクス・クリニック〉〈アクティビティ・センター〉〈エアロビクス・開発センター〉の3つのセクションで構成されている。このなかの頭脳にあたるのがクリニックである。総面積の約13分の1、1000㎡弱のスペースを充当、ちょっとしたジム並みのスケールである。検査機能はトレッドミル測定室6室をはじめ心電図室、肺機能測定室、水中体重測定室など、約36項目の身体健康度をチェックし、測定室だけで24室もある。

このように健康への配慮をハード(施設)とソフト(専門家による運営)の両面でつぎつめていくことだけでも「大きなセールスポイントになる」。

同センターの狙いは3つある。第1点は、クリニックを科学的に管理運営する専門機関としての機能を高めること。現在、医療法人〈日本エアロビクス〉を千葉県に申請中である。

第2点は、日本の事情に即した予防医学の体系化を図るとともに、健康に関する幅広い分野で新たな研究を進めていくこととしていること。前に述べた「中枢センターの役割を担う」所以であ

る。そのため、私的研究機関として元千葉大学学長の相磯和嘉医博(同センター会長)を中心に、千葉大学の医学部教授陣や筑波大学の池上教授、東京医大の若林教授などで構成する〈エアロビクス研究会〉を設立。研究会の研究テーマにセンターで蓄積したデータ資料などを提供し、その結果を学界に発表するなどして外に積極的に働きかけていく計画だ。

第3点は、事業計画としての健康管理のコンサルテーション。これは前にあげた3部門のうちのひとつ、運動予防医学的・生理学的効果などを専門に研究するエアロビクス・開発センターが主導していくもので、企業や施設を対象に健康管理プログラムの開発・提供や、ヘルストレーナーの養成および指導をしていくというもの。あくまで自社社員で運営しようと考えているのは、こうした理由からでもある。

## クーパー理論に基づくプログラム体系

クリニックシステムは「従来の漠然とした体力づくりから、年齢別、体力別に正しい理論と実行法を身につけたトータルな体力づくり」を志向するもので、これはとりも直さず、治療医学と運動という両面を予防医学として体系化したクーパー理論に基づく。プログラムは、①健康医学的検査・診断・指導、②体力診断・運動処方、③栄養診断・食事処方、④生活習慣およびストレスコントロール指導、の4部門に大別される。

①の検査は、成人病疾患をチェックする身体検査に加え、通常時では発見されにくい潜在的疾患や予防体力度をトレッドミルで検査する心臓負荷テストと、水中体重計によって血管壁を圧迫する原因となる体脂肪検査を行うの

が大きな特徴。

②の診断処方、単なる体力測定だけでなく、たとえば風邪をひきやすいとか低血圧であるなどの健康事情と、イライラしやすい、仕事への意欲が湧かないなどの精神面での欲求事情など心理テストも加味したものだ。

③の栄養指導は、健康・体力の向上効果を最大限に高めるための栄養コントロールプラン。ザ・エアロビクスセンターの栄養学者であるジョージア・コスタス氏が開発したPEP方式を採用している。

①②③で得た診断・処方を遂行させ、より完全なものにするための重要なノウハウである、と自負するのが、④の生活習慣の指導である。禁煙・節酒を含む生活習慣の改善やストレスをコントロールするマネジメントを提供している。

以上の結果は、すべて個人のオーダーメイドの総合処方箋として作成され、1冊の〈健康ブックレット〉で会員に手渡される。それと同時に、これらのデータはコンピュータに入力され、継続的に管理・指導される仕組み。クリニック料は8万円。

## 企業概要

- 社名 (株)日本エアロビクスセンター
- 本社所在地 東京都中央区銀座5-9-1 興和銀座ビル
- 資本金 1000万円
- 創業 昭和58年1月11日
- 従業員数 53人(クリニック25人、アクティビティ28人)

## 施設概要

- 所在地 千葉県長生郡長柄町上野521-4
- オープン 昭和60年4月11日
- 建築面積 5213㎡
- 延床面積 1万3825㎡(1~4F)
- 施設構成 エアロビクスクリニック、屋内施設(総合トレーニング場、スイミングプール、ダンススタジオ、セミナールーム、ソラリウム、ヘルスパス&サウナルーム、屋外トレーニング施設(400m公認トラック、ストレッチ、クロスカントリーコース、サイクリングコース、テニスコート)
- 従業員数 53人(上に同じ)

## 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  
バスタオル、フェースタオル

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

## 新規加盟店

- ▽〔東北サウナ協会〕  
サウナしみず (代表・長岡 繁氏)  
盛岡市清水町七-三  
〇一九六一五一一五一九二  
〔東京都サウナ協会〕  
かまぶろ (代表・水村千足氏)

## 会員名簿訂正

- ▽〔関西サウナ協会〕  
店名、電話番号変更  
岸和田健康センターいづみ (旧サウナイづみ)  
〇七二四一三九一四二七 (14ページ)
- ▽〔宮崎県サウナ協会〕  
Fitness サウナ MIYAZAKI (旧第一メンズサウナ)  
〇九八五一三三一一一三七 (24ページ)
- ▽〔東京都サウナ協会〕  
東京都台東区上野三二二八  
一六 大島ビル  
〇三三八三四一五一八一
- ▽〔東京都足立区綾瀬二四一五〕  
〇三二六二八二二六〇一
- ▽サウナ大黒 (代表・沢井憲治氏)  
東京都江戸川区南小岩六  
二九一五  
〇三二六七三二二四〇
- ▽ミリオンのサウナ (代表・高石成一氏)  
東京都品川区上大崎二一  
五二二〇 百万\$ビル4F  
〇三二四四〇一四二二六
- ▽サウナ・プレジデント (代表・大島正義氏)  
東京都台東区上野三二二八  
一六 大島ビル  
〇三三八三四一五一八一

健康への道、日本エアロビクスセンター

ヨーロッパ・サウナ視察報告

1980.6.5-19.19

(VI)

屋外プールで日光浴

ニュージャパン観光株 中野 憲一

▲アルペンテルマルバート▼ 施設を利用するのであると... ホフガスタインの我々のホテ...

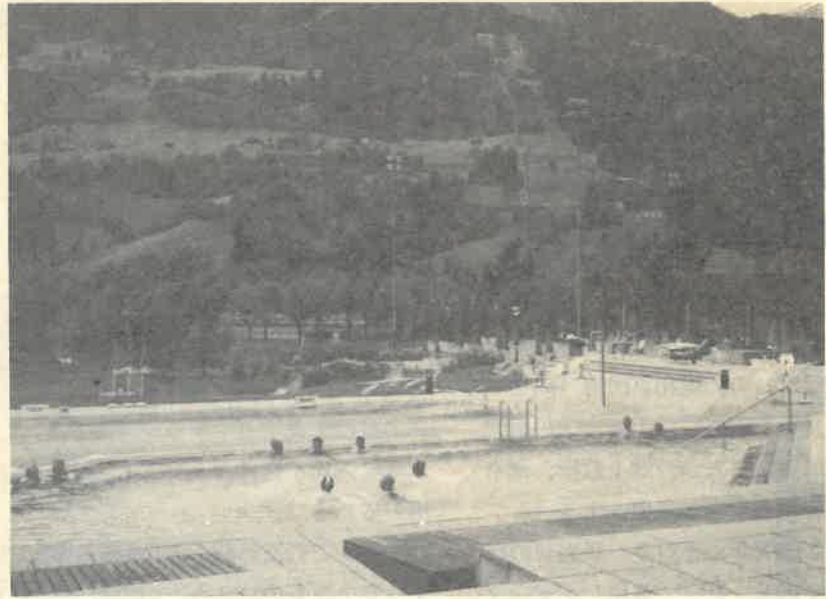
が十台ほど洗面台の前に並ん... ている。水中リハビリプール...

オーストリアの山岳地帯は自... 然と建物が調和してとても美...

杯二、〇〇リタであるから... 想像がつくであろう。先日も...

治療はほとんど午前... 中で一日推定二〇〇人程で...

お、このレストランは今回の... 旅行中では最も味もサービス...



▲広々とした芝生に囲まれたアルペンテルマルバートの屋外大プール



▼アルペンテルマルバートの水中リハビリプール

▲シエラトン・グラントホ... テル・オロロジオ▼ オース...

建物には立派である。玄関はホ... ワイトハウスを小さくしたよ...

治療はほとんど午前... 中で一日推定二〇〇人程で...

お、このレストランは今回の... 旅行中では最も味もサービス...

お、このレストランは今回の... 旅行中では最も味もサービス...



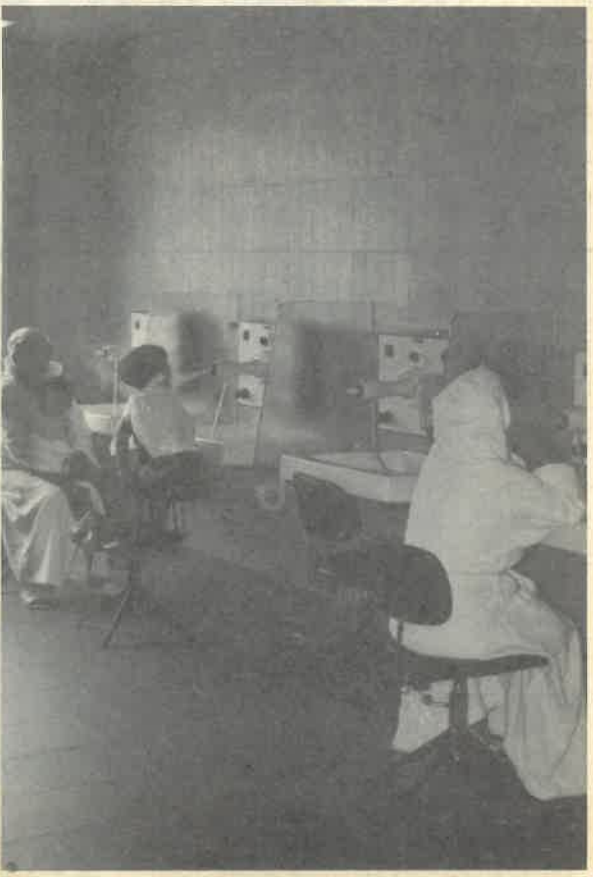
イラスト・三上一男

治療はほとんど午前... 中で一日推定二〇〇人程で...



▲オロロジオのリゾート用プール

Advertisement for 'アルギンズ' (Algin) health drink, featuring a bottle image and text describing its benefits for hydration and health.



▲電気治療室と吸入器コーナー

# オーナー会議で帰朝報告 中部健康センターの理念も

日本サウナ協会の三月度常務理事会は、三月十四日(金)午後二時から大阪・ニュージャ

パン観光(株)八階NCで開かれ、中野会長以下久我、副島、坂本、橋田、辻野、柴田、土肥



定例の常務理事会で協議

その他、サウナ祭の景品、トレーナー講習会実施計画などが話し合われた。

(5)今年度の総会は、既報のとおり六月三日(火)、千葉県鴨川市で開催されるが、総会次第など詳細は、四月九日(水)の常務理事会で協議することとした。

(4)オーナー会議の件は、中部健康センター施設開発の基本理念と今後の展望並びにヨーロッパサウナ視察の帰朝報告をテーマとして四月十日(木)午後一時から名古屋の中部健康センター七室で開催することになった。

(3)健康サウナ愛好会の推進の件は、(a)有効期限六十二年三月末日、(b)既発行の綴り券を六十一年度用に変更して活用する、(c)五月中に各会員に配布する、(d)納金の締め切りは七月末日とする、などを協議した。



3月7日、献血ルーム天文館で

鹿児島県サウナ協会事務局  
堀内 清美

次回献血者全員にもれなく配布できるよう対策を練る必要があると思われま

(3)健康サウナ愛好会の推進の件は、(a)有効期限六十二年三月末日、(b)既発行の綴り券を六十一年度用に変更して活用する、(c)五月中に各会員に配布する、(d)納金の締め切りは七月末日とする、などを協議した。

鹿児島県サウナ協会(有村純徳会長)設立第一回の三月七日「サウナ健康の日」の行事として県赤十字血液センタ

## 鹿児島県での実施は初めて

「サウナの日」にプレゼント

献血者にサウナ招待券



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。

## 九州ブロック

九州サウナ協会 〒802 北九州市小倉北区魚町1丁目5-14 正交観光(株)内  
事務局長 落合 実 ☎ 093-531-0087 ☎ 093-521-0038

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
筑後	コスモとびあ船小屋共和国	(株)コスモメディアカルシステムズ	田口 廣 則	0942 52-3322	833	筑後市大字北長田803
北九州	小倉サウナプラザ 鍛冶	正交観光(株)	坂本 収	093 531-0085	802	北九州市小倉北区鍛冶町1-6-6
〃	小倉サウナプラザ 駅	正交観光(株)	坂本 収	093 521-0038	802	北九州市小倉北区魚町1-5-14
〃	サウナニュージャパン & カプセルイン小倉	勝山産業(株)	西原 秀 容	093 521-6211	806	北九州市小倉北区大手町9-2
〃	サウナファイブ	(有)日恵産業	久保 晴 義	093 613-0407	806	北九州市八幡西区大字上々津役植松
行橋	サウナ佐渡	(有)佐渡	佐渡 房 子	09302 3-3267	824	行橋市行事3丁目29-50
熊本	サウナランド	熊本中央文化(株) 企業	寺崎 フサエ	096 322-3931	860	熊本市城東町2-12
〃	植木サウナプラザ		藤 光 ケイ子	09627 3-1515	861-01	熊本県鹿本郡植木大字岩野46-1

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
福岡	小倉サウナプラザ中洲	正交観光(株)	坂本 収	092 281-4001	810	福岡市博多区中洲2-2-7
〃	サウナ日本	西日本大和(株) 観光	米田 一 也	092 281-2025	810	福岡市博多区中洲3-7-10
〃	サウナ祇園	(有)サウナ祇園	伊藤 健 一	092 291-4600	812	福岡市博多区祇園町4-6
〃	博多サウナプラザ	七洋物産(株)	吉本 章 治	092 431-6577	812	福岡市博多区博多駅前2-2-11
〃	サウナNo.5	(有)サウナファイブ	久富 五 雄	092 771-7979	810	福岡市中央区春吉3-25-20
〃	サウナ空港	(株)ヤマモト レジャ	山本 英 雄	092 621-5500	816	福岡市博多区東平尾5-12
〃	天神ランドサウナ	(株)天神ランドサウナ	小野 一 二 野藤 健 治	092 751-0075	810	福岡市中央区大名2-1-50
〃	サウナクール	西鉄興業(株)	吉開 一 成	092 822-0300	814	福岡市早良区西新町2-10-1
〃	サウナジュネス		白垣 敏 秋	092 504-1932	816-02	福岡市博多区大字金隈字丸山562
〃	カプセルランド福岡	西日本大和(株) 観光	米田 一 也	092 291-1009	812	福岡市博多区祇園町8-12 ローター大和2F
〃	サウナかもめ	八木商事(有)	八木 大	092 721-6037	810	福岡市中央区長浜2-3-31
〃	ラドン&サウナサンテ高宮	西部ガス興商(株)	和智 午 郎	092 531-4137	815	福岡市南区高宮5-3-12
〃	サウナ&カプセルグリーンランド	勝山産業(株)	西原 秀 容	092 291-9000	810	福岡市博多区中洲6-17
〃	カプセルホテル&サウナ・ラドンロイヤルプラザ	エハラ観光(株)	山田 政 雄	092 751-3700	810	福岡市中央区今泉1丁目20-17
大牟田	大牟田サウナフィンランド	東和開発(株)	梅村 慶 子	0944 54-2684	836	大牟田市新栄町19-1
久留米	クルメインターサウナ	(有)うなぎの 留 さ	古賀 修 身	0942 44-0212	830	久留米市合川町北屋敷町1877-21

山口県サウナ協会 〒745 徳山市昭和通1丁目8番 ニュージャパン観光(有)内  
会長 武田伊勢雄 ☎ 0834-21-5113

地区	店名	社名	代表者	TEL	〒	住所
下関	サウナ北欧	山の田会館(株) サウナ	梁瀬 康 司	0832 53-0513	751	下関市山の田東町654-53
〃	下関ステーションホテルサウナ	下関ステーションホテル(株)	植本 慶 一	0832 32-3511	750	下関市竹崎町2-8-11
徳山	平和サウナセンター	(有)平和サウナ	藤井 要	0834 21-3090	745	徳山市住崎町13-2
〃	サウナニュージャパン	ニュージャパン観光(有)	武田 伊勢雄	0834 21-5113	745	徳山市昭和通1丁目8番
小郡	ヘルスクラブ山口	(有)中央物産	沈 石 吉	08397 2-5151	754	山口県吉敷郡小郡町黄金町7-50

## "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。

メトスサウナ

中山産業株式会社

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(コーフレビル) 〒060 TEL(011)641-9269(代)

# SAUNA

4月 118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)



## 新・暮らしの百科 5月

### テーブルクロスを新調して

◆別れ霜  
二日は立春から数えて八十  
八日目。古くから「八十八夜  
の別れ霜」といわれて、いか  
に天候不順な年でも、この日  
を過ぎればもう霜の降りる心



◆コイのぼり  
カラカラと鳴る金色の矢車  
の下で、薫風を腹いっぱい  
吸って真ゴイや緋ゴイが泳い  
でいる五月晴れ。さわやかな  
季節です。対岸がまるつきり  
見えない海のように大きな黄  
河。その激流をさかのぼって  
いくコイの威勢のよさは「滝  
のぼり」とたたえられ、また、  
古代中国では黄河の上流の龍  
門に達したコイは龍になって  
天にのぼる、という伝説さえ  
生みました。こうした縁起の  
よさと端午の節句をドッキン

### 味覚歳時記

#### えぐい渋いはクセモノの味

キヤベツの芯、ブロッコ  
リーの茎、クレソンの茎、  
パセリの茎など、捨てられ  
る運命にあるものにあわれ  
みを感じたわけでもないの  
ですが、もしかして、という好奇心  
も手伝って、適当  
にきざんで、しょ  
う油で一夜漬けを  
してみました。こ  
れがけっこういけ  
るのです。ひと様  
にお話しするほど  
のことではなし、た  
まに独りひそかにその形容  
しがたい味を「これぞ、えぐ  
い渋い味のうち」と楽し  
んでおりました。ところが  
です。しつぽのサラダ」と



グセされたのは江戸時代の日本  
人です。幕府の五節供に端午  
が組み入れられて武者人形を  
飾る風習が発生した頃、コイ  
の滝のぼりを描いた布をの  
ぼりにして戸外に立てたのが  
はじまり。やがて、こののぼ  
りの先に紙製のコイをつける  
ようになり、それが布製にな  
って今のコイのぼりに発展し  
ていったとか。というわけで  
コイのぼりは三百年以上も日  
本の五月の空を彩ってきたわ  
けです。



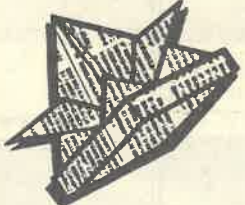
### 大掃除

畳をあげて庭先やベランダ  
に立てかけて終日干しにし、  
その間に家中の床板、床下の  
チリを拭い、夕暮れにはホコリ  
をたたき出した畳を敷いて拭  
き掃除。家具を夏向きに風通  
しよく配置し直し、冬向きの

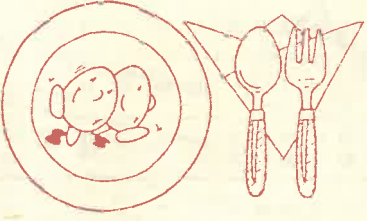


雨入り前の五月の行事  
だったのはもう半世紀  
近くも昔の話ですが、  
これが最近見直され出  
してきます。密閉度の  
高さがアダとなり、住  
宅のダニやカビの災害  
が著しい昨今、やはり、  
畳をあげて干すのが風  
土にあった衛生的な暮  
らし方……という反省  
です。核家族化で人手  
不足の当節のこと、地  
域で互助サークルを組  
んで大掃除をするよう  
な新しい運動を起さな  
ければならない時期  
がきているようです。

### さまざまの5月



月の端の午の日の「端午の  
節句」に、ランを浮かべた湯  
海や山の幸に恵まれて、おい  
しいものが多い点でもこの二  
つの月は似ています。初ガツ  
オのタタキ、タケノコと新ワ  
カメの若竹煮、ヒスイ色が鮮  
やかなエンドウの豆ご飯に、  
フキとタイの子の煮付け。ほ  
んのりと甘いユリネのふくめ  
煮や、さやのままで食べられ  
る甘えんどうの卵とじに天然  
の甘味を知るのも五月の食卓  
です。骨切りをしたアイナメ  
のつけ焼きの香ばしさ、キサ  
の細づくりや一夜干し、ワラ  
に入って災厄を払った古代中  
国の故事にちなんで、五月の  
異名には「浴蘭月」という変  
わった名があります。サツキ  
が咲くから「皇月」、タチバナ  
の花がかかるから「橘月」、田  
植えを目前にして「稲苗月」  
とか「早苗月」、そして「雨月」  
の名も。また、カトリックで  
は聖母マリアの生まれた月と  
いうので「聖五月」、あるいは  
「聖母月」ともいいます。そう  
いえば五月の第二日曜(今年  
は十一日)は「母の日」。わが  
家のマリアをたたえる愛の日  
です。



### おいしいものアラカルト

五月と十月は一年中でいち  
ばんさわやかな季節。そ

MAY 1986	
1日	メーデー
2日	高岡開野祭
3日	博多どんたく
5日	端午の節句
8日	世界赤十字デー
10日	愛鳥週間
11日	長良川鵜飼開き
	母の日
14日	出雲大社祭
15日	沖縄本土復帰記念日
	京都葵祭
17日	伊豆下田黒船祭
18日	日光東照宮春祭
	国際善意デー
	東京浅草三社祭

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。