



9月/123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)

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!!

# 日本サウナ協会 インターバード・国際サウナ・プール見本市と ヨーロッパ施設視察ツアー

昭和61年11月25日(火)→12月7日(日)(13日間)

■旅行費用：478,000円



国際サウナ・プール見本市の旅へ

日本サウナ協会  
 会長 中野幸雄

初秋の候、益々ご健勝にてご事業も一段とご盛栄の事と拝察申し上げます。

本年2月に当協会が実施いたしましたヨーロッパのサウナ・プール施設視察旅行にご参加いただいた方から「このツアーに参加して非常に参考になった」とのお誉めの言葉をいただき、また、当旅行中撮影しましたビデオ「ヨーロッパのサウナ」をご覧になった方から、「ぜひもう一度同じ内容のツアーを実施出来ないか?」のご要望が当協会に多数寄せられました。

そこで来る11月26日から30日まで開催されます西ドイツのインターバード、「国際サウナ・プール見本市」を見学しつつ、前回のツアーと同内容の施設訪問、体験入浴を盛り込んだ旅を実施すべく計画いたしました。幸いサウナ・プール施設に詳しい解説者も同行する予定です。会員の皆様の多数のご参加をお待ち致しております。

**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 —

ヨーロッパ施設視察ツアー参加者募集……………2  
 知っておきたい「からだ」の話、健康ノウハウ……………3  
 快汗ルポ、新入会員よりのお便り……………4  
 サウナ協会だより……………5  
 新・暮らしの百科、味覚歳時記……………6



旅程地図

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。

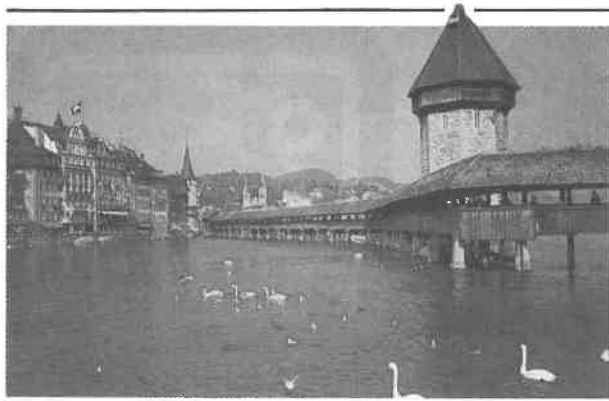
バルカン7品セット

**心にゆとりを創る、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







参加者募集

# 日本サウナ協会 インターバード・国際サウナ・プール見本市と ヨーロッパ施設視察ツアー

第1回締め切りは9月30日(火)です。下記の要項をご高覧のうえ、できるだけお早めにお申し込み下さい。

## 日 程 表

### インターバードとヨーロッパ施設視察ツアー

日次	月 日	地 名	現地時刻	交通機関	備 考	食事条件		
						朝	昼	夕
1	11月25日 (火)	大 阪 発 東京(成田)着 東京(成田)発	午後 夕刻	航空機 航空機	東京、アンケレッジ経由北廻り デュッセルドルフへ。 (機中泊)			○(機内)
2	11月26日 (水)	デュッセルドルフ着	早朝		着後、デュッセルドルフ市内プ ール施設視察 (デュッセルドルフ泊)			○(機内)
3	11月27日 (木)	(デュッセルドルフ)			終日、インターバード視察(国際 サウナ見本市)(11月26日~ 11月30日)(デュッセルドルフ泊)			○
4	11月28日 (金)	デュッセルドルフ発 西ベルリン着	午前 午後	航空機 航空機	午前、空路西ベルリンへ 着後、市内都市型サウナ施設 「テルメン」体験入浴 (西ベルリン泊)			○
5	11月29日 (土)	(西ベルリン)			午前中、上記施設営業開始前視察 午後、郊外型サウナ「アルパ」体 験入浴 (西ベルリン泊)			○
6	11月30日 (日)	西ベルリン発 フランクフルト着 フランクフルト発 チューリッヒ着	午前 午後	航空機 航空機	午前、空路フランクフルトへ 着後、引続き空路チューリッヒへ 夕刻、都市型サウナ 「フィットネスパーク」体験入浴 (チューリッヒ泊)			○
7	12月1日 (月)	(チューリッヒ)			午前中、郊外型サウナ「アルパマ ーレ」体験入浴 午後、ルツェルンサウナ施設視察 (チューリッヒ泊)			○
8	12月2日 (火)	チューリッヒ発 シュツットガルト着	午後 午後	航空機 航空機	空路、シュツットガルトへ、専用 バスにてバーデンバーデンへ 着後、都市型サウナ「カラカラ」 「フリードリッヒローマンバス」体 験入浴 (バーデンバーデン泊)			○
9	12月3日 (水)			専用バス	終日、バートリーベンツェルにあ る郊外型サウナ施設「ピネア」に 体験入浴 夕刻、バーデンバーデンへ帰着 (バーデンバーデン泊)			○
10	12月4日 (木)			専用バス	午前中、フランクフルト市内サウ ナ施設視察 夕刻、都市型サウナ「アエプロ」 体験入浴 (フランクフルト泊)			○
11	12月5日 (金)			専用バス	午前中、郊外型サウナ施設「タウ ナステルメ」へ体験入浴 午後、自由行動 (フランクフルト泊)			○
12	12月6日 (土)	フランクフルト発	午後	航空機	航空機にて北廻りデュッセルドル フ、アンケレッジ経由東京、大阪 へ (機中泊)			○(機内)
13	12月7日 (日)	東 京 着 東 京 発 大 阪 着	午後 午後	航空機 航空機	東京、大阪着後解散			○(機内)

注) この日程表は作成当日の最も新しい資料にて作成されていますが交通機関の都合により出発到着時刻の変更が生ずることがあります。

## お申込み要項

■旅行経費 478,000円 最少催行人員20名お一人部屋70,000円  
■お申込み方法  
所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、申込金50,000円を添えて下記へお申込み下さい。

〒542 大阪市南区道頓堀2丁目4番6号 三光ビル内  
電話 06(211)0463 日本サウナ協会 見玉まで

■お申込み期限及び契約の成立  
申込締切：昭和61年9月30日(火)  
お電話のお申込みも承ります。ただし、定員に達し次第締切ることがありますので、なるべくお早めにお申込み下さい。なお当社がお申込金を受領したとき契約が成立いたします。

■お申込金及び旅行代金のお支払い方法  
お申込金50,000円(お申込み時)及び、お申込金を差し引いた旅行代金残金(旅行開始日の10日前迄)、下記の口座にお振込み願います。  
振込先：第一勧業銀行堂島支店当座預金  
口座No.115133 口座名「富士海外旅行(株)」  
住友銀行中ノ島支店当座預金  
口座No.262915 口座名「富士海外旅行(株)」

## ご旅行要項

- 旅行代金に含まれるもの
- 航空運賃 エコノミークラス団体航空運賃
  - バス料 空港、ホテル間の送迎バス料金及び、見学バス料金。
  - 見学料 見学に伴うガイド料金
  - 宿泊料 宿泊に係る費用及び・サービス料金(2人部屋に2人ずつ宿泊を基準)。
  - 食事料 全朝食
  - 手荷物運搬料 お1人スーツケース1個の手荷物の運搬料金。(手荷物の総重量は20kgまで)。
  - 添乗員経費 添乗員が同行するに必要な経費。
  - その他 空港税、団体行動中のチップ。  
(上記費用は旅行者の都合により一部利用されなくても払い戻しはいたしません)
- 旅行代金に含まれないもの
- 超過手荷物料金 (規定の個数、重量を超える分について)。
  - 個人的費用 クリーニング代、電報・電話代、ルームメイドに対するチップ、追加飲食費、お一人部屋使用料。オプションツアー料金、入場料。
  - 渡航手続諸費用 旅行印紙代、査証代、予防接種料金、傷害疾病保険料及び下記の取扱手数料。  
①：各国での出入国記録書を当社で作成した場合4,000円、  
②：①及び旅券又は査証手続き(1国につき)が必要な場合6,500円、  
③：①の出入国及び査証手続き(1国につき)が必要な場合9,000円、  
④：①の出入国記録書をお客様がご自分で作成された場合、料金は不要です。  
⑤：トラベルローン代行手数料4,500円。
  - その他 国内における出発空港まで及び到着空港からの交通費及び宿泊費、成田空港施設使用料(大人2,000円・子供1,000円)、国外における空港税・出国税。

## ご旅行条件

この旅行は富士海外旅行株式会社(本社：東京都千代田区有楽町2丁目3番5号 隆和ビル 一般旅行業登録第75号 以下当社といいます)が主催するものでありお客様のために代理して契約を締結しまた契約の成立について取次媒介するなどにより、当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊・機関の提供する運送、宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます)の提供を受けとることができるように、手配を行うものであります。当社は、自ら旅行サービスを提供することを引受けるものではありません。ご旅行条件につきましては、下記によるほか、最終日程(別途お渡しする詳細日程)、旅行書面及び当社の定める主催旅行約款によります。

- 旅行代金の変更
- この旅行は昭和61年4月1日現在の各運送機関の料金をもとに計算されています。当社は、利用する運送機関の適用すべき運賃・料金が増額される場合はその範囲内で旅行代金を増額することがあります。その場合は、旅行開始の前日から起算して15日目にあたる日より前までにお客様にその旨を通知します。
  - また逆に適用すべき運賃・料金が減額される場合はその相当分だけ旅行代金を減額します。
  - やむを得ない事情で旅行内容を変更したことによって旅行の実施に要する費用が増加または減少するときは、その範囲内において旅行代金を変更することがあります。

- 免責事項
- 運送機関等が与えたお客様自身、身の回り品及び手荷物の損害については、当社は責任を負いません。(それぞれの機関が定める約款が適用されます。)
  - 当社はお客様自身、身の回り品及び手荷物について生じた損害損失が次の事由による場合は責任を負いません。天災地変、火災、陸海空における不慮の災難、交通事故、政府・公共団体の指令、運送機関等による争議行為、戦争、暴動、空賊、盗難、詐欺、隔離(流行病を含む)、疾病、各国の出入国規制、その他当社が管理し得ざる事由。(お客様の都合による別行動事由を含みます。)

- 取消料
- お申込み後、お客様のご都合によりお取消しになる場合は、下記の取消料をお支払いいただきます。

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって	(1) 30日目に当たる日以降(②)~(④)を除く)	旅行代金の20%
	(2) 20日目に当たる日以降(③)~(④)を除く)	旅行代金の30%
(3) 旅行開始日の前々日以降(④)を除く)又は無連絡不参加の場合		旅行代金の50%
(4) 旅行開始後の解除		旅行代金の100%

- 旅行代金が所定の期日までに入金がなく、当社がお申込みをお断りした場合や旅行開始日の集合時間に間に合わず出発できなかった場合も上記取消料をお支払いいただきます。

## ホテルリスト(使用予定ホテル)

- デュッセルドルフ：ニッコーホテル
- ベルリン：インターコンチネンタル
- チューリッヒ：チューリッヒ
- バーデンバーデン：パディッシャーホフ
- フランクフルト：シーピープラザ

## インターバードとヨーロッパ施設視察ツアー

申 込 書		申込日：昭和61年 月 日	
(フリガナ) 氏 名	生年月日	性 別	男 ・ 女
現 住 所	(TEL)		
職 業	(会社名)	(TEL)	
パスポート	有 ・ 無	旅券番号	発行日
その他連絡事項			



6A-TYPE (6人用)

サウナの本場北欧から来ました。“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。

お問い合わせは	発売元 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 3

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)。

### 腹の皮つっぱれば目の皮たるむ

十分に食事をとると眠くなることがよくあるのでこのようにいう。この理由については自律神経説、血液中の栄養分の変化説、精神的満足感説などいろいろあるが、実際にはどういう理由によるのか理論的には明らかにされていない。乳幼児が母乳をいっぱい飲むと安心しきったような顔をしてすやすや眠る。こうした人間の本能が大人になってもいくぶん残っていることにもよるらしい。ただかなり年を取ると満腹しても若いときほどそう眠くならないようになる。

### アサリを食べると胆石になる

肝臓から十二指腸に分泌され、食物の消化に役立つ胆汁の成分が結晶したものが胆石であり、胆石は胆管や胆嚢の中にできるものである。胆石はコレステロール系の石が主であり、まれにビリルビン系の石も見られる。結石ができる原因は胆汁のうっ滞、胆汁成分の異常などが主な原因である。蛋白質を多くとる肥満体質の多い欧米人にはコレステロール系石が多く、日本人にはビリルビン系石が多い傾向がある。このように胆石には食様式が関係するが、アサリを食べると胆石になるとはいえない。アサリの殻と胆石とを結びつけてこのようなことがいわれたもので、このことわざのようなことはない。

### 妊婦がおなかを冷やすと流産

こうしたことは一般によくいわれている。流産は普通は妊娠してから2、3カ月たった頃に起こりやすい。こうした流産は、胎児や胎盤の発育がよくないときや、母親が過激な運動をしたり、身体に何か異常があるときに起こりやすい。普通は妊娠後4カ月以上たつと、少しくらいおなかを冷やしたり、アイスクリームのような冷たい物を食べたりしても流産するようなことはない。もっとも裸体になったりしてやたらにお腹を冷やしてはもろくよくない。



## 知っておきたい「からだ」の話 3 戦えないから溜まってしまふ現代人のストレス

医事ライター 桜井 幸雄

民間調査機関「労務行政研究所」がこの5月にまとめた「サラリーマンの心の健康(メンタルヘルス)実態調査」によると、民間企業100社あたり56社に「心の健康」を害して休んでいる社員がいるという。会社を休まないまでも、医師の診断やカウンセリングを受けている社員も含めると、その割合は60%に上昇。人数にして300人に1人が「心の健康」問題に苦しんでいることが判明した。

が、この数字、実情よりもぐっと少ないように思われる。歯医者に行くような気軽さでカウンセラーの門をたたくアメリカならいざ知らず、日本ではまだ「心の健康」問題を大げらにしない環境がある。

「最近、胃の具合がわるくて……」ならば、あいさつ代わりに口に出せる。しかし、「私、今ノイローゼです」とは、いくら親しい仲間にも言いにくい。

### ストレスの本当の意味

だから、実情は300人に1人の10倍、30人に1人が程度の差こそあれ、「心の健康」を害している、というのが大方の一致した意見だ。

それでは、それほど多くの人の「心の健康」を害させる原因は何か。言うまでもなく、現代社会におけるストレスである。ストレスは、いまやサラリーマンにとって、定期券と同じくらいなじみの深い代物になってしまった。とはいっても、ストレスの本当の意味を知っている人は案外少ないのではないだろうか。ましてや、ストレスは原始時代からあった、ストレスにも有益な部分がある、などといってもにわかには信じられない人が多いだろう。が、これらはすべて事実なのだ。

ストレスとは、本来外部からの刺激に対する体の反応の意味である。たとえば、原始人が突然イノシシに出くわしたとする。すると、原始人はまずびっくりし次いで心臓がドキドキして、現代人がさうであるように体が軽くなったような気がするだろう。

これら一連の反応がストレスである。その仕組みはこうだ。

身の危険を感じるような大きな刺激が加わると、人

間の体内ではエピネリンという物質の作用でまず肝臓に貯えられた含水炭素が呼び戻される。これがエネルギー原料である糖分に変わって体内にゆきわたると、心臓、肺、中枢神経、手足などで血液の循環が活発になる。それで、心臓がドキドキしたり、体が軽くなったように感じるわけだ。

さらに、糖分がゆきわたった結果、筋肉の疲れがすぐ取れるようになり、血液も出血した場合、凝固しやすい状態になる。これは人体が「臨戦体制」に入ったことを意味する。

つまり、ストレスは人類が動物と戦い、食料を獲得したり、命を守ったりする上で必要な機能だった。そして、この機能は、現代においてもスポーツの場面では非常に役立っている。

### 運動や適度の酒で発散を

ところが、平和な実社会においてはどうか。上司から理にそぐわないことでおこられる。職場の人間関係でめんどろに巻き込まれる。家に帰れば、妻が身勝手な注文をつける……。これらはすべて外部からの刺激となり、反応つまりストレスを起こしてしまう。そこで、体の変化に応じ、原始人のように斧を持って暴れまわればよいのだが、それはやっぱりできない。となると、プレーキを踏みながらアクセルをふかしているようなもので、エンジンにガタがくるのも当然のことだろう。

ストレスは、人間生活を営む上で避けることはできない。それをうまく処理するには、運動や適度の酒で発散させるのが一番だ。発散させずにかかえこむと、血管が酷使されて動脈硬化を起こしやすくなるし、偏頭痛や首、肩のこり、手の震え、胃痛、不眠、そして神経症の原因となる。

ふと気がつくとい人言をいっていた。そんな状況になったら要注意。ストレスがかなりたまっている証拠である。寄席にでもいってたまには大声で笑ってみてはいかだろうか。



### 海草を食べると毛深くなる

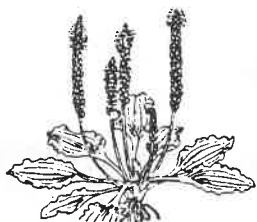
海草にはヨードやビタミンBなどが多く含まれているので貧血に効果があるばかりでなく、甲状腺を刺激してホルモンの分泌をうながす効果がある。しかし海草を沢山食べたからといって毛深くなるようなことはない。これはコンブの採れる北の地方に住んでいる人が暖かい地方の人に比べると多少毛深い傾向があることや、海草の多くが海底でなびいているさまは女子の長い毛を連想するので、このようなことわざがいわれたのであろう。

### 胃腸病にはオオバコを煎じて飲むとよい

オオバコは山野に普通に自生している雑草で、葉は車前草として、また種子は車前子といって昔から薬用に使われている。オオバコの主成分はプランテノール酸、アデニン、シヨリンなどである。オオバコはとくに利尿、胃健、強壯、去痰などに車前子は利尿剤として効果があるほか、トリメ、鎮咳、除痰、百日咳、喘息などにも効果があり、オオバコを原料としてつくった薬もいろいろある。

### インスタントラーメンばかり食べていると脚気になる

インスタントラーメンの1食分はだいたい450カロリーくらいであるから空腹感を満たす上には一応役に立つが、ビタミンB<sub>1</sub>などが含まれていないから、こればかり食べて野菜などをとらないと、たしかに脚気になることもある。



おおばこ



**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。仕上げはゴクツと ビタミンC。

タケダ食品 855Ee・33・05・01

快汗ルポ〈福岡〉

ラドン&サウナ サンテ高宮

西部ガス系列のサウナ

自社開発のガス遠赤外線サウナが  
静かなブーム



庭園の見える浴室



ゆったりとくつろげるレストルーム

ラドン&サウナの『サンテ高宮』は、西部ガスグループの西部ガス興商株式会社、通称ニシコー（本社福岡市中央区警固2丁目、社長和智午郎氏）の直営店。

西鉄大牟田線の高宮駅前再開発計画に歩調を合わせて、同社と明治生命共有の六階建てビル「ニシコーリビング高宮」(敷地面積約784平方m、延べ床面積3136平方m)を建設、この5階ワンフロアに同社では初のラドン&サウナを、ビル完成と同時に昨年4月5日からオープンした。

ヘルシー&アメニティをテーマに

西部ガスはいま“総合生活産業”を旨としており、グループの同社は、地域に密着してその“すそ野を広げていこう”と行動している。そこで、同ビルの建設計画も「ヘルシー&アメニティ」をテーマに、快適な生活のお役に立つ6フロアづくりに取り組んだという。これにより、1～2階はシステムキッチンとガス器具のショールーム。3階はカルチャーセンター。4階は内科クリニックと明治生命営業所。5階はラドン&サウナ。6階はステーキハウスがそろう。

ラドン&サウナへの進出については、関連分野でしかも健康に役立つものという発想で決定されたが、とくにサウナファンの同社専務池松信行氏（西部ガス専務兼任）が大きな推進力になったといわれている。

最新施設を完備

設計に当たっては、ワンフロアの限られた

スペースのなかで動線を考えて、コンパクトにまとめたが、ガス遠赤外線サウナ、パイプラ泡風呂スーパーソニック（強力泡マッサージ風呂）、水風呂、ラドン吸入温浴と、お客様の望む最新設備はひとわり揃えている。また、入浴しながら美しい日本庭園が楽しめ、ビルの5階とは思えない広がり、心からくつろげるように工夫されている。

ここでの人気は、何とんでも低温でじわっと汗が出てくるガス遠赤外線サウナ。電気による遠赤外線サウナは、最近はかなり普及して、静かなブームを呼んでいるほどだが、西部ガスは、お手のもののガスを使う赤外線サウナヒーターを開発し、実際にサンテ高宮で採用したもの。

それは「GSV200型」(16～20人用)で、サウナの室温をこれまでより低くすることができるので、息苦しさは全くなく、長時間の入浴や会話が可能で、お年寄りや子どもでも、快適なサウナが楽しめる。

お客様に喜ばれる一方、電気に比べてガスの場合にはランニングコストが3分の1くらいで済み、省エネ、コストダウン効果が大いという。

前記の形式では1セット200万円の設備費だが、1カ月のガス代は7万円くらい。電気だと22～23万円かかると計算している。そのうえ保守も、ほとんど手間と費用がかからないという。

こうした利点を同業が聞き伝えてよく見学にくる。その結果、すでに10店くらいが、ガス遠赤外線サウナを採用されたそうだ。

毎週火曜日は「レディースデー」

サンテ高宮の立地は、福岡市内の高級住宅地に位置しており、目の前を西鉄と国道5号線が平行して走っている。また、高宮駅は急行停車駅で福岡市内の中心、天神（駅名福岡）までわずか5分の至近距離である。

それだけに、文字どおり地域のお客様、サラリーマンなどの利用が多い。61年3月でちょうど営業満1周年になる。この間の延べ入浴者は3500人、1日平均100人弱である。もっとも営業時間は午前11時から午後11時までの12時間だから、24時間営業のところに比べると密度が濃く、繁盛しているといえるだろう。

今年4月15日から毎週火曜日を「レディースデー」に定め、これも好評で1日平均100人のご婦人がサウナを楽しんでいる。

会員制を取り入れ、法人会員は入会金3万円、年会費5万円保証金20万円（7年後に返却）、入浴料600円、ビジター1700円。個人会員は年会費1万円、入浴料1200円。

法人会員数は現在350口にのぼり、入浴者の39%が法人会員、11%が個人会員、残りがビジターといった割合である。さらに今年4～7月の実績では、法人43%個人14%と増えている。

法人会員が多いのは、やはり“西部ガスのサウナ”という信頼感があるからだろう。同社取締役立岩勇佑氏、支配人松田竜也氏は、ともに「……お客様のご期待にこたえて、がんばりたい。今後は（福岡市内の）西の方でも展開したい」という。

新入会員よりのお便り

サウナ&カプセルイン岡山



明るいフロントロビー

(株)エムエーエスでは昭和60年7月にサウナ&カプセルイン岡山を開店しました。

岡山には、サウナはホテルとの併用を含めて数軒が営業しておりますが、カプセルホテル併用は初めてであります。設計、施工、監理は(株)竹中工務店で、外観はパールカラー仕上げの5階建てのビルです。延べ面積は、約1200平方mで1階にフロント、ロッカールーム、2階にサウナ、パイプバス等の浴室関係とマッサージルーム、3階がスナック及び休憩コーナーです。4・5階がカプセルホテルで100室を用意しております。立地は岡山駅より徒歩7分、タクシーワンメーターで、サウナ客の過半数は市内からの方です。岡山の飲食街に位置しておりますので、娯楽客とビジネス街からの客が、各半数を占めているようです。夢と健康を売ることを経営理念にしているため、徹底的に清掃をし、接客には特に気を配って営業しておりますので、心地よくご利用いただいているものと確信しています。

料理関係はカプセルホテルでの県外客が多いため、郷土らしさを出し、新鮮さとバラエティに富んだものにするよう、料理長が思案しております。



スマートな外観のカプセルイン岡山

特に注意を払っているのは、当然のことながら、火災防止、食中毒に関する防止、サウナ客のサウナ室での事故の3点であり、この確認のくり返しを常に心掛けて、安心されるサウナづくりを目指しております。

開業後、約1カ年で経営も顧客も徐々に安定して来ましたが、気持ちを緩めることなく、従業員一同気を引きしめて、頑張ろうとしているところです。新しい設備、社員教育、適当な料理、災害防止に関するよい情報がありましたら、ご教授願えればありがたいと、常々思っているところです。

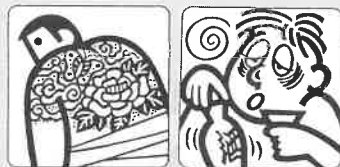
店長 松田 進龍

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。



●イレスミ、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ました。お申し込みを受け付けておりました、好評の「ご注意」ステッカー（タテ90×ヨコ20）を左図の増刷が出来ました。お申し込み、お問い合わせは日本サウナ協会本部（☎06-211-1046）まで。送料（送料）は別途です。

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  
家庭用から業務用まで  
サウナはメトス

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 電話 (03)542-0331(代)  
大阪支社 大阪府大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 電話 (06)375-1751(代)  
名古屋営業所 名古屋市中区仲田2-18-6(新仲田ビル) 〒464 電話 (052)763-2670(代)  
札幌営業所 札幌市中央区北5条西9丁目(コフビル) 〒060 電話 (011)641-9269(代)



サ ウ ナ 協 会 だ よ り

第7回全国サウナ祭申込 中間集約なる!

日本サウナ協会 前号にて既報のとおり、今年も10月1日～末日、景品はパルリノシティ高級自転車に決定し早速申込受付に入りました。9月6日現在735口となり、昨年より97口減少しています。民間企業が行うキャンペーンとしては、数少ない広範囲なもので、その組織力の強さを示し、第7回を迎えられる事は、会員各位、

思われます。 最近の全国浴場新聞によりますと、顧客放れをいかにくい止めるか、また地域のコミュニティーの場としてどう改案し、利用客を増やすか真剣に討議されている様子が掲載されています。一方新たな関連業種として、薬湯温泉も激増してきました。この様な市場の激化の中で、サウナ業として、いかに勝ち残るか、協会会員の英知と努力と団結により、勝利を得るもので、このサ

サウナ祭ポスター



の並々ならぬ努力とご理解の成果であります。 年々未加盟業者がサウナ祭の呼びかけに参加し、後刻日本サウナ協会の会員になっていただける事も、これひとえにサウナ祭の回数を積み重ねていく上で趣旨をご参同いただけたものと

ウナ祭も、その一つの事業として、大きな注目が寄せられています。 今こそ会員の総意をもって、このサウナ祭を成功させ、新規顧客の開発と、既存顧客への謝恩を兼ねたセールになることを期待してやみません。

8月度例会

関西サウナ協会 関西サウナ協会の8月度例会は、8月19日(火)午後2時より、ニュージャパン観光(株)の7階会議室で開催された。中野会長以下17名が出席し、議題は1.サウナ祭に関する件、2.62年度サウナデーに関する件について討議した。



9月度常務理事会

日本サウナ協会 日本サウナ協会の9月度常務理事会は、9月4日(木)午後2時からニュージャパン観光(株)8F NCで開催され、中野会長以下6名が出席した。議題は1.サウナ祭に関する件、2.健康サウナ愛好会の件、3.オーナー会議に関する件、4.法人化に関する件について討議した。



健康サウナ愛好会チケット 利用範囲更に広がる

日本サウナ協会 神奈川県下の9店舗(下記)より入浴の承諾をいただきました。どうぞご利用下さい。 東部ブロック(神奈川県サウナ協会) 横浜市 横浜国際ヘルスクラブ ☎(045)461-0223 西区高島2-19-12 厚木市 ラドン健康サウナニューロイヤル ☎(0462)24-1002 中町2-3-1 川崎市 サウナキング ☎(044)266-3669 川崎区池上新町1-6-6 川崎市 サウナフィンランド ☎(044)244-1258 川崎区東田町4-3玉川ビル3F ジャパンニューファミリー ☎(0427)59-4811 相模原7-1-20 藤沢市 サウナプラザニューライオン ☎(0466)44-5000 湘南台5-3-22 大和市 大和ラドン健康センター ☎(0462)67-1353 柳橋5-13-9 横須賀市 サウナトール ☎(0468)24-4126 米ヶ浜通1-2

足柄上郡 西湘アスレチッククラブ ☎(0465)83-5555 大井町金子1608

神戸のド真ん中で温泉が...

シティーリゾート神戸サウナ いい湯だな、はあは、いい湯だな、体を洗ってから、ドボンと湯ぶねへ、楽しいな、楽しいな、ここは神戸市サウナの湯。楽しいね、はあは、楽しいな、サウナで良い汗、ポタリと足の間に、いいもんだ、いいもんだ、ここはサウナ浴、有馬の湯。と歌声も高らかに、宣伝隊を街へ繰り出し、姿よろしく昔ながらの消防ポンプ車を引き、みんなで走ればこわくない。いや!恥



かしくない、というべきか。この写真は昔の写真でも変装行列でもない。有馬の神戸サウナ所有地を、ここ掘れワンワンよろしく、ボーリングしたところ、出た湧いた良質の温泉が……。県衛生研究所の先生に、この湯を試験していただいたところ、泉質に太鼓判、弱酸性でラドンも含まれています。この温泉を毎日、神戸サウナまで車で運び新しく造った浴場の湯ぶね、湯槽へ、誠にもって優雅な風情でございませう。この新しい温泉、PR致すべく宣伝隊を組みました一部がこの写真。かっこう悪いかなあ!

今年も西瓜食べ放題

シティーリゾート神戸サウナ 神戸サウナでは去年に引き続いて今年も8月22・23・24日と3日間、サマーイベントを行いました。飲食コーナーにてお祭りメニュー等、色々とソフトなサービスを行いました。一番好評だったのは、西瓜の食べ放題でした。店内イベントホールにて、よく冷えた西瓜を三日月型に切り、一定の時間マイク放送をしてお客様に呼びかけ、食べて頂きました。今年の西瓜は甘いと大好評でした。 5千万円が当たる? サマー



ジャンボ宝くじが、10名にお1人は当たる大抽選会を行いました。 お客様の目の前でダーツのセットを用意して、矢を射止め当たった数字を発表、お客様のロッカーナンバーの末尾数字が当たった数字と同じお客様に、5,000万円の夢を与えました。館内全体を提灯等で飾り、従業員も祭りのハッピー姿で、夏祭り一色にて盛りあげ、楽しい3日間でした。

役員変更

鹿児島県サウナ協会 鹿児島県サウナ協会は、下記のとおり役員変更致しました。 会長 有村純徳 (VIPサウナポート) 副会長 西野憲保 (ニューニシノサウナ) 監事 森純一郎 (プラザB1サウナ) 事務局長 堀内清美 (VIPサウナポート)

ファクス設置

このたび日本サウナ協会では、通信事務の増大に伴い、事務の合理化を図るため、事務局にファクスを新設しました。急用の文書連絡など、せいぜいご利用ください。ファクス番号は下記のとおり(電話番号と同一番号)。 FAX 06(211)0463

新規加盟店

〈東京都サウナ協会〉 ▶水戸国際ラドン温泉 (代表・木村慶一氏) 茨城県東茨城常澄1416 ☎0292(69)2511 ▶サウナ白山 (代表・平井国文氏) 東京都文京区本駒込1-1-27 ☎03(816)1456 ▶カプセルホテル・サウナ フォンテヌ赤坂 (代表・飯沼晃氏) 東京都港区赤坂4-3-5 ☎03(583)6554

サウナの御繁栄は ゆったりリムードから



〈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

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)

サウナ豆知識3 肥満とやせ判定表

Table with columns for gender, age group, and BMI ranges. Includes data for males and females aged 20-29, 30-39, 40-49, and 50-59.

厚生省はこのほど、肥満とやせを見分ける判定表を作成した。今回の判定表は58、59年度の国民栄養調査対象のうち、20歳以上の男女21,530人について、平均対重を中心として50%の人が含まれる身長別の体重の範囲を推計。その範囲から外れている人を肥満またはやせの恐れのある指導対象者とした。 厚生省では「肥満に気をつける一方、若い女性の間で細身のスタイル志向の風潮のあまり、不自然な減食、不規則な食生活などの結果、貧血傾向をもつ不健康なやせも多い」とやせへの注意も呼びかけている。 わが国では一般的に身長から100を引いた数値が身長にふさわしい標準体重の目安(ブローカ指数)とされていたが、身長の高い人には甘く、低い人には厳しいという欠点があった。 あなたは太り過ぎ、それともやせ過ぎ、この判定表でぜひチェックを――。



# SAUNA

## 9月 / 123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 秋のギンナンはまるで宝石

●秋の味覚を冬のために  
 味覚の秋の訪れです。山の幸、海の幸が出盛る10月は食卓がにぎわいますが、しゅんの味を冬ごもりに備えて上手にストックするのも今月の家事です。出盛りの安いくりは甘煮にしてピン詰めにしてお



くと正月に大助かり。マツタケはラップ包みで冷凍しておけば香りもそのまま保存がききます。マイタケ、シメジ、エノキ、シイタケはまぜて酒

としょうゆで下味をつけ、汁ごと冷凍すれば季節はずれに秋のキノコめしが味わえて便利。ギンナンはゆでて冷凍を。殻をとってゆでるときには玉ジャクシの底で湯の中のギンナンを軽くなでてやると渋皮がきれいにむけます。ギンナンは一年中売っていますが、きれいなヒスイ色にゆで上がるのは秋のギンナンだけ。冷凍しておけば1年中ヒスイ色が楽しめるというわけです。

●ショール  
 きもの地で道行きや羽織りをつくったときは長いめに残るあまりぎれでショールをつくっておくと重宝です。きも

の地色と共色の裏地をつけたこの裕(あわせ)のショールは、3~4月、11~12月上旬頃の陽気にぴったり。もこもこのショールをするほどの寒さではないけれど、ちょっと首筋がひんやりとする、といった日のおしゃれ用です。裏地には不用になった裾(すそ)まわし(きもの裾裏地)を染め直して利用するとタンスの中の整理にもなります。

●“上下”のコミュニケーション  
 マンションや団地などの集合住宅は“音”のトラブルが深刻です。そして構造上、音は左右の隣り同士よりもむしろ上下階のほうが筒抜けになりがち。隣り同士なら顔見知りになる機会もありますが、階が異なるとまずそのチャンスもなく、結局は知らない人の立てる音に悩まされることになるわけです。ところで、人間とはおかしなもので知っている人の立てる音には多少のガマンがききますが、知らない人の立てる音はやたら腹立たしくなるばかり……といった傾向があるように思います。そこで、入居の際や改造工事をするときなどはお隣りだけでなく上下階へも挨拶をしておくのが、上手に住まうコツです。この秋、新世帯をもたれる人たちにもご参考までに――。

●マイタケ  
 舞茸。シャリッとした歯ざわりはマツタケを想わせ、旨味は味で定評のあるシメジも真っ青――というスゴさ。東

北地方や中部地方の山中に産し、昔はマイタケを見つけても村人には自生場所を教えないのが常識だったとか。それほど珍重されたマイタケも、今ではピンの中でどんとんと人工栽培されて全国の市場ににぎわすようになりました。笠の色によって白マイと黒マイがあり、風味は黒マイがまさりますが、これはアクが強くて、初心者には白マイの方がラクに扱えます。黒マイはざ



っと熱湯をかけて真っ黒なアクを出してから調理に使うのですが、このアク出しは長時間しすぎると旨味がなくなるのでその加減が微妙です。せっかちな私はある秋、アク抜きの手抜きをしてマイタケ飯を炊き、世にもブキミな“黒飯(こくはん)”なるものをつくって、家族を仰天させたことがあります。忘れもしない(家族のほうか)そのときの私の名セリフは「目エつぶって食べてよ。おいしいんだから――」。以来、黒マイは避けて

通っております。  
 ●神様のいない10月  
 10月の異名といえば“神無月(かんなづき)”。全国津々浦々の八百(やお)よろずの神さまが出雲の大社に参集されるため、各地の氏神さまはお留守中――というのがその名の由来。先年おとずれた大社には出張された神々のためにちゃんど“19社(じゅうくしゃ)”という宿泊施設まで建立されていたのには少々驚きましたが、このために出雲地方に限っては10月を“神在月(かみあ



りづき)”と称します。ところで、10月は結婚シーズンたけなわ、各地で神前結婚式が挙行されますが、神さまがお留守でもやっぱり霊験はあらたかなんでしょうかしら? 再度出雲に出かけたときはその辺のこともうかがって来ようかと思っています。

### 〈味覚歳時記〉

#### この秋わたしは日本酒通



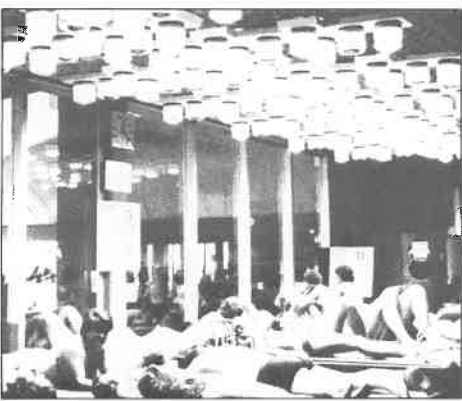
日本酒のうまい季節になりました。ひとくちに日本酒といっても、いま驚くほどいろいろな種類があります。それに容器ですが、日本酒といえば一升壺と相場がきまっていたのが、壺あり箱あり、そしてそれぞれに大中小ありでその多様化にも改めてびっくりです。一升壺を買いこんで晩酌、なんてのはこの際あらためて、每晚1種類ずつ180ccの箱でその違いを楽しむというのはいかがでしょう。いながらにして、日本酒再発見の旅、といえそうです。あまりにも身近な酒だけに知っているつもりが意外と知らなかったことにも気がつきます。第一の再発見は、どんな食べ物にも実によくなじむ酒であるということです。とくに魚料理には日本酒が一番です。いや日本酒に限る、と言いきってもいいほどです。ワインですとこうはいきません。お刺身にワイン、かずのこにワイン、とくにだめです。ワイン通でグルメづらするまえに、この秋は日本酒通になろうではありませんか。

## OCTOBER 1986

<p>1日 法の日 労働衛生週間 共同募金・都民の日</p> <p>5日 地方自治の日</p> <p>8日 長崎おくんち</p> <p>9日 万国郵便連合記念日</p> <p>10日 目の愛護デー</p>	<p>14日 鉄道記念日</p> <p>17日 薬と健康の週間 貯蓄の日</p> <p>23日 電信・電話記念日</p> <p>24日 国連の日</p> <p>26日 原子力の日</p> <p>27日 読書週間</p>
--	---

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