

10月/136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)

第8回 全・国・サ・ウ・ナ・祭・'87

ノボりはためき千客万来
総力あげて国民の健康に奉仕



神戸サウナ



ニュージャパンサウナ梅田



ニュージャパンレディースサウナ

国民の健康に奉仕 業界として、総力をあげて実施する全国サウナ祭も第八回を数え、回を重ねるごとに盛大になり、各界の注目を浴びるに至った。申し込みも七五二口と前年実績を上回る好結果が得られた。

サウナ祭の意図は、

- (1) 謝恩の意を含め来店頻度の向上と新規顧客の開拓を狙う。
- (2) 業界における連帯意識と結束をより高める。
- (3) 従業員の接客マナーの向上と士気の高揚をはかる。

というものであり、協会加盟店はもとより、未加盟店にも呼びかけてサウナの潜在利用者の開拓のため、十月二十日まで全国縦断のキャンペーンが繰り広げられている。

今回のサウナ祭の賞品は、タイマー付き空気清浄機「フレグランス」で、スクラッチ方式のその場であたるスピードくじが人気を呼んでいるが、各店ごとに趣向をこらし、ダブルカセット、調理セット、クラッチバッグなどの景品もつけられている。

開港二二〇年祭の海の祭典のイベントがひらかれた神戸市のシテイリゾート神戸サウナでは、このほか十月十、十一日の祝・日曜日には親子連れで一、〇〇〇円というヒット企画を出し、千客万来のにぎわいを呈し、オリジナルのそろいのはつぴを着て景気をつけ、一億円札のチラシをばらまいて盛り上がりを見せていた。

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。

— も く じ —

- トレーナーに必要なツボとスジの知識(8).....2
- カナダ・アメリカ、ウォータープール視察報告...3
- 敬老行事特集.....4
- サウナ協会だより.....5
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記.....6

男を演出、香りの個性。

For Beautiful Human Life



洗練された都会の知性、気品の香りギルバン。
ギルバン7品セット

香りはいくつものひとときを、より充実させる大切な小道具。洗練された爽やかな香りが、男のアフタータイムを演出します。

お客様に人気No.1、琥珀色の香りバルカン。
バルカン7品セット

これだけは知っておきたい

(8)

トレーナーに必要なツボとスジの知識

麹町リバーズ院長 今井 義晴



東洋医学 経絡・経穴(7)

7. 足の太陽膀胱経

①経絡の流れ

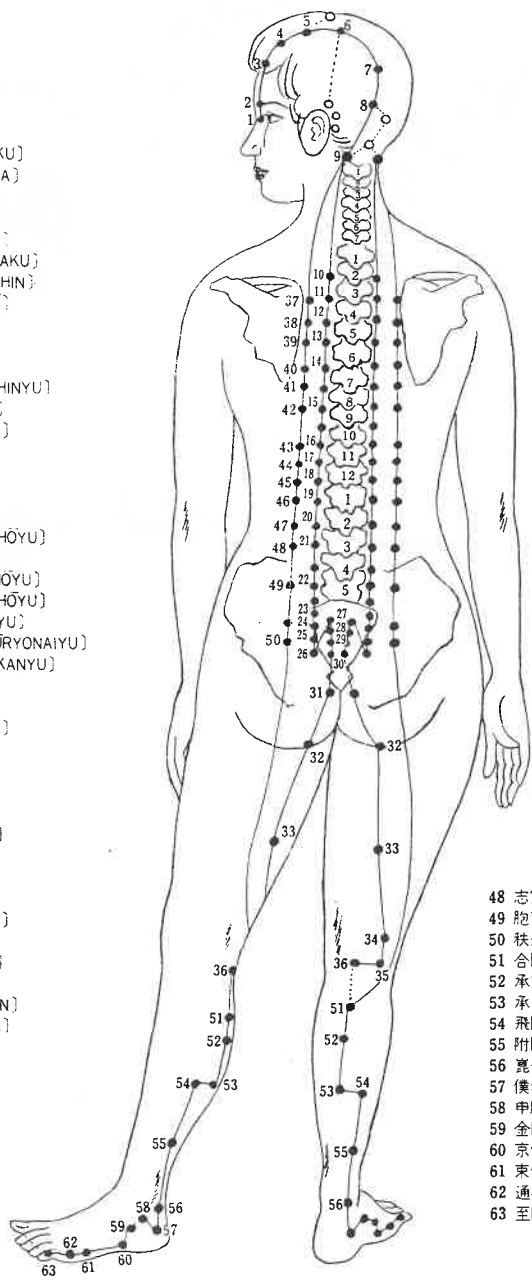
この経路は内目尻にある晴明という

ツボからはじまります。

頭頂部に向かい、後頭部から頸を通り、背中に下っていきます。その途中で左右の耳と頭の頂点(百会)に枝を

図①膀胱経

- 1 晴明 (SEIMEI)
- 2 攒竹 (SANCHIKU)
- 3 曲差 (KYOKUSA)
- 4 五处 (GOSHO)
- 5 承光 (JOKO)
- 6 通天 (TSUTEN)
- 7 络却 (RAKUKYAKU)
- 8 玉枕 (GYOKUCHIN)
- 9 天柱 (TENCHU)
- 10 大柱 (DAIJU)
- 11 風門 (FUUMON)
- 12 肺俞 (HAIYU)
- 13 厥陰俞 (KETCHINYU)
- 14 心俞 (SHINYU)
- 15 膈俞 (KAKUYU)
- 16 肝俞 (KANYU)
- 17 胆俞 (TANYU)
- 18 脾俞 (HIYU)
- 19 胃俞 (IYU)
- 20 三焦俞 (SANSHOYU)
- 21 腎俞 (JINYU)
- 22 大腸俞 (DAICHORYU)
- 23 小腸俞 (SHOCHORYU)
- 24 膀胱俞 (BOKOYU)
- 25 中膈内俞 (CHURYONAIYU)
- 26 白環俞 (HAKUKANYU)
- 27 上髎 (JORYO)
- 28 次髎 (JIRYO)
- 29 中髎 (CHURYO)
- 30 下髎 (GERYO)
- 31 会陽 (EYO)
- 32 承扶 (SHOFU)
- 33 殷門 (INMON)
- 34 浮郄 (FUGEKI)
- 35 委陽 (IYO)
- 36 委中 (ICHU)
- 37 附分 (FUBUN)
- 38 魄戶 (HAKUKO)
- 39 膏肓 (KOKO)
- 40 神堂 (SHINDO)
- 41 譚譚 (IKI)
- 42 膈腧 (KAKUKAN)
- 43 魂門 (KONMON)
- 44 陽綱 (YOKO)
- 45 意舍 (ISHA)
- 46 胃倉 (ISO)
- 47 育門 (KOMON)



- 48 志室 (SHISHITSU)
- 49 胞背 (HOKO)
- 50 秩近 (CHITSUPEN)
- 51 合陽 (GOYO)
- 52 承筋 (SHOKIN)
- 53 承山 (SHOZAN)
- 54 飛陽 (HIYO)
- 55 附陽 (FUYO)
- 56 崑崙 (KONRON)
- 57 僕參 (BOKUSHIN)
- 58 申脈 (SHINMYAKU)
- 59 金門 (KINMON)
- 60 京骨 (KEIKOTSU)
- 61 束骨 (SOKKOTSU)
- 62 通谷 (TSUKOKU)
- 63 至陰 (SHIIN)

出します。(図①の点線部分)

背中では脊椎の両側に多数のツボを配し、胸部、腹部、骨盤部内臓の反応を顕著にあらわすところとされています。

腰から臀部、さらに大腿部のうしろを通る経絡は、ちょうど坐骨神経の系路に沿っているところから、坐骨神経痛の施療点に一致しています。さらに、その途中にあるツボも、神経痛の際の反応をあらわします。

太もものうしろからは、膝の裏を通り、ふくらはぎを経て、外くるぶしから足の小指の外側端にあるツボを至陰と呼びますが、これは、この先からは陰経に至るという意味から名付けられています。

②太陽膀胱経の経穴

目尻の晴明から足の小指の至陰まで63穴あり、14の経絡の中でも最もツボの多い経絡です。

③太陽膀胱経のタイプ

- 体質的に皮膚や顔が黒ずんでツヤがない
- 身体にハリがなく疲れやすい
- 冬季に体調が悪く、病気になりやすい
- 塩辛いものや納豆類を好む

④太陽膀胱経の症状

- 目から目の奥にかけて痛む
- 涙が出やすい
- 鼻がつまり、ときに出血する
- くびのうしろから肩、背中にかけてコリやすい
- 腰から足のうしろ、ふくらはぎにかけて痛む
- 腓腹筋がけいれん(こむらがえり)しやすい
- 痔になりやすい

⑤太陽膀胱経の手当て

図①でもおわかりのように、背中には俞という名のつくツボがずらりとならんでいます。これらを総称して俞穴といいます。俞は治癒の癒に通じ、病を治すという意味があります。

この俞穴がなる背部は、腹部とは反対に陽面ですが、陰陽交流の原理からいって、陰の病が陽面にあらわれます。

例えば、陰の肝、脾、腎の異常が硬

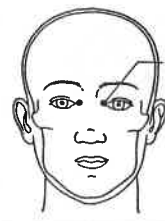
結、圧痛、コリといったかたちでのこの経絡上にとらえることができます。また、病状が慢性化したときはさらに顕著にあらわれます。

いずれにせよ、全身疲労や内臓の疲れには、この膀胱経の俞穴を静かに押すのが効果的です。一、二、三、四と押し、四で離します。押すときは体重を

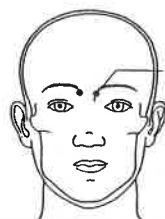
をかけ、離すときは、体を起こすようにして力をぬくのがコツです。

腰から下肢のうしろにかけての膀胱経絡上には、腰痛や坐骨神経痛の緩和に欠くことのできないツボが並んでいます。

図②晴明



図③攒竹



⑥効果的なツボ

- 晴明 (図②) 内目尻の外へ向かって一分のところ。内目尻と鼻の根元との中間にとります。
- 攒竹 (図③) 眉のはじまる凹みにとります。

この2つのツボは、眼精疲労や目の充血などに効果的です。また目を美しくみせるのに役立ちます。

●肝俞 第九胸椎の下側から外へ一寸五分のところにとります。

このツボの位置は現代医学でいう肝臓の真裏にあたり、肝臓の状態を知るのに最適です。アルコールだけでなく、過労や神経疲労でも肝臓が疲れ、ここに反応をあらわします。

●腎俞 第2腰椎の下で、外側一寸五分のところにとります。

東洋医学では、人間の生命力が生まれながらにして宿っているところと解しています。

現代医学からみれば、この部位は副腎機能にあたり、体調をしらべたり、女性の生理不順、腰痛、足の冷えなどの症状に効果的をあらわします。

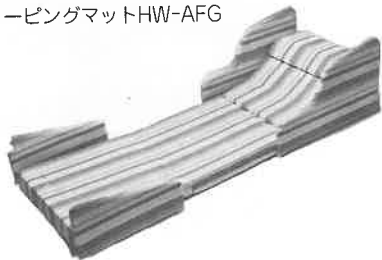
(つづく)

サウンドチェアマット

ドリームチェア-S-1,OT



スリーピングマットHW-AFG



好評発売中!!

くつろいだムードで……
一人だけのコンサートを
楽しんで見ませんか……

(TV、AM、FMステレオ内蔵、その他
有線放送と組み合わせもできます。)

〈販売元〉 株式会社 装美
〒802 北九州市小倉北区京町3-6-4
☎ 093(522)4485

SPORTS DRINK



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。仕上げはゴクッと
ビタミンC。

タケダ食品 855Ee・33・05・01



団長 米田 一也

この度の日本サウナ協会企画のアメリカ、カナダ、ウォーターパーク視察ツアーには多数のご参加をいただき誠にありがとうございました。

一行42名は残暑厳しい日本を9月15日に出発し、サンフランシスコのソノマミッションスパーをを手始めに、エドモントンモール、オーランド、ラスベガス、パームスプリングス、カールスバードを経由、ロサンゼルスに入り、レジャーワールドを回りました。最後は創業70年の歴史と総フロア面積8,000坪を誇るマンモスクラブ、ロサンゼルスアスレチックを見学、全行程10,000キロの大陸横断ツアーを終了致しました。

人は出会いにより成長すると申しますが、42名の集団が2週間もの長期間行動を共にする中で、オーバーブッキングや手荷物の未着など若干のトラブルの発生はみたものの、それぞれの収穫を胸に全員が無事帰国致しましたことは、日本サウナ協会の輪がより強いキズナで結ばれたものと信じております。

改めてツアー参加者のご協力とツアーを企画していただきました富士海外旅行社並びにご支援を下さいました会員各位に紙面をお借りし、お礼を申し上げます。帰国のご報告と致します。

(日本サウナ協会専務理事)

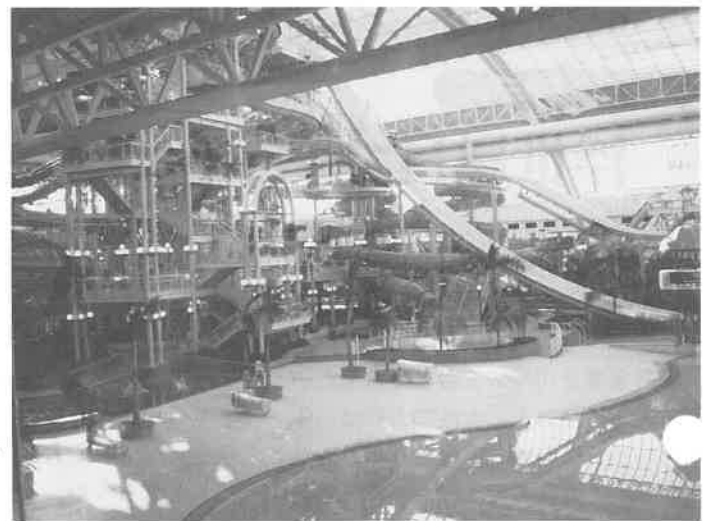
「カナダ・アメリカ、ウォーターパーク視察報告」 多数の参加で、連帯の輪がより強く、より広がる



ロサンゼルスシルバーシティ「レジャーワールド」での一行



ウェタンワイルド (ラスベガス)



エドモントンモールのウォーターパーク



レジャーワールド (ロサンゼルス)



ラコスタホテルスパーのメインプール

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 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
名古屋営業所 名古屋市中津区仲田2-18-6(新仲田ビル) 〒464 TEL (052) 763-2870
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(コフビル) 〒060 TEL (011) 641-9269

敬老行事にヘルスさん大活躍!

老人ホームを慰問&サウナへご招待

サウナニューフセ

心ゆくまで入浴、楽しい1日

「敬老の日」の9月15日、全国各地では多彩な催しが繰り広げられたが、東大阪市の「サウナニューフセ」では、「東大阪養護老人ホーム」(片岩武文所長)と「珠美苑」(石井光子苑長)のお年寄り40人を招いて恒例の「敬老会」が開かれ、心ゆくまで入浴、楽しい1日を過ごしていた。

この日、参加したお年寄りは、66歳から87歳までの身体の不自由な人を除く日ごろ自発的に陰ひなたなく草刈りや清掃に精を出す人が選ばれたという。

老人ホームの日常生活は、隔日にお風呂に入るほか、ハイキングや民謡、日舞、手芸、茶道などのクラブがあり結構いそがしい。「家族から離れて暮らしている方がわずらわしくなく、気が楽です」と77歳のおばあさんは明るく話していた。



サウナニューフセ

ニュージャパン

浮世風呂ですっかりいい気分

敬老月間行事の1つとして、ニュージャパン観光(株)は9月18日(金)に吹田弘済院老人ホームのお年寄りを招待した。

国際興業貸切バス2台に分乗した一行57人(男性34人、女性23人)は、午前11時10分に到着、隣接の「ホテルコーホー」で昼食に舌つづみを打ったあと総出のオペレーターに迎えられてニュージャパン7階会議室へ入った。

松本次長が「昭和24年に始まってから38年間の長いお付き合いになります、きょうは娘や孫のようなオペレーターに甘えて、ゆっくりとおくつろぎください」と歓迎のあいさつを述べ、オペレーター代表の和田しげ子さんは「1年に1回ですが私たちニュージャパンと長い間のお付き合いで、自分の父や母をマッサージしている感じです。人生は楽しく明るく険しいものですが人としての誇りをいつも胸に抱いて、前を向いて歩いていきたい」と歓迎のことばを述べた。

これに対しておじいさん、おばあさん代表の長井さんは「ご招待いただき有難うございます。毎年のこの日にわ

さっそくサウナや露天風呂、薬湯にどっぷりとつかり、ヘルスさんにきれいにからだを洗ってもらい、マッサージで肩のコリをほぐしてもらったが、口々に「気持ちよかった」とはしゃいでいた。

湯上がりに心づくしの幕の内弁当と冷たい缶ビールのもてなしを受け、橘田会長の歓迎のあいさつと児玉スミエ指導主任の感謝のことばが述べられたあと従業員と一緒にカラオケや民謡を披露したほか、全員で「おぼろ月夜」「赤とんぼ」などを合唱した。

トレーナーたちも「自分の親はいないけど親をさわっている感じ」とか、「順送りだから、できるときに一生懸命お世話をしたい」と一日一善にさわやかな汗を流していた。

が娘、わが孫のように思う皆さんと会えることを楽しみにしております」とお礼のことばを述べ、拍手を受けた。

このあと顔なじみになったオペレーターとそれぞれご対面、1人が1人につながつながれて、おじいさんはビップサウナへ、おばあさんはレディースサウナへ向かった。そしてタオルを頭にのせながらどっぷりと大浴槽につかった。湯舟では思い出話に花が咲いた。ヘルスさんにきれいさっぱりと垢落としをしてもらって、そのあとはマッサージで至れり尽くせりのサービスを受けた。

「まるで天国のようで、ほんとうに気持ちよかった。アリガタヤ、アリガタヤ」と曲がった腰を伸ばして大喜び。

浮世風呂ですっかりいい気分になった97歳のおじいさんを筆頭に平均85歳の元気な一行は、再び7階の会議室に集まり、託児所の園児代表から手づくりの記念品を贈られた。

関院長は「心からなるおもてなし有難うございました。敬老月間の1日に手厚いマッサージのサービスをしていただきましたが、38年間の長い間のご

シティーリゾート神戸サウナ

身体のコリもとれ、極楽気分

「敬老の日」を前に9月10日、神戸市中央区下山手通2、神戸サウナ(米田利勝社長)が、兵庫区菊水町10、養護老人ホーム「海光園」(吉田義治園長)で、女性トレーナーによるマッサージ奉仕を行った。

お年寄りは1人50分ずつ、ツボをよく心得たベテラントレーナーのマッサージを受けたが、マッサージを受けるのは数年ぶり、という人も多く、「極楽気分です」とご機嫌だった。



「夢心地です」とマッサージを受けるお年寄りたち(神戸新聞社提供)

神戸サウナ 社長 米田利勝様

謹啓 初秋の候、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、先日は当園入所者への奉仕のために女性トレーナーを派遣していただきありがとうございます。当日は、残暑もきびしい中をお越し下さり、ツボを心得たベテラントレーナーの皆さんが、真摯な姿でマッサージ奉仕のために汗を流されました。お陰様で、マッサージを受けたお年寄りたちは「身体のコリも取れ、極楽気分にな

った」と大変喜んでおります。施設では特に、お年寄りの健康管理には、気を使っておりますが、このような皆様方によるマッサージ奉仕は、健康回復と気分一新につながるものと、感謝いたしております。

右取りあえず書中でもってお礼を、併せて貴社の益々のご発展を祈念いたします。なお、当日お越しいただいた皆様にも、よろしく御伝声下さい。 敬具

昭和62年9月12日

社会福祉法人 海光園園長 吉田義治

この手紙は、先日9月10日木曜日、海光園にてマッサージ奉仕を行ったときの礼状です。

当日は、女性トレーナー15名で、1人当たり約50分、計40人のお年寄りたちを3時間半にわたりマッサージいたしました。当社は「より豊かな生活は健全な身体から」をモットーに営業しております。その利益の何割かを、地域住民の方の健康に対して何らかの形で還元しようと考え、計画、実行しております。

今回の海光園マッサージ奉仕も年1

回の行事ですが、早いもので25回目を迎えました。海光園のお年寄りの皆様の中には、本格的なマッサージをうけるのは生まれてから初めてだという方も、おられました。多くの方が数年ぶりだそうです。皆様には「極楽気分です」「夢心地です」と心から喜んでくれました。

お年寄りの皆様の心からの笑顔を楽しみに、50回、100回とマッサージ奉仕は、社長以下、従業員一同、つづけていきたいと思っております。

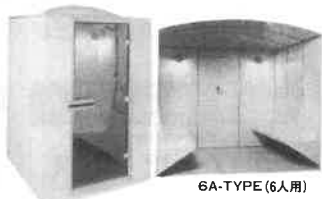


ニュージャパン

奉仕は口では言いあらわせない大変なことです。来年もまたお会いできることを期待しております」と謝辞を述べ、大島靖大阪市長の感謝状を手渡した。

数々のお土産をもらってオペレーターに見送られながら、晴ればれとした表情で車窓から手を振って別れを告げた。

スチームバスのパイオニア



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。

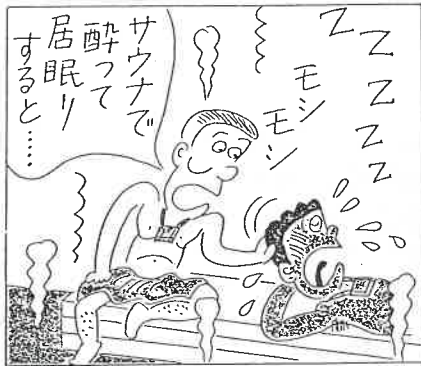
発売元
お問い合わせは
ダイタキ産業株式会社
大阪市南区高津2丁目8-10-203
TEL.06(211)0005

ダイタキ産業株式会社なんば営業所
大阪市南区難波中1丁目2番2号
TEL.06(647)3692

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

サウナ協会だより

サウナ室での居眠りや泥酔者の入浴は危険です。



サウナに入ることによって二日酔いなど、悪酔いのひとつであるアルデヒドの分解が促進され、血中のアルデヒド濃度が低下して症状が軽くなり、酔いのさめ方が早まるという効果があります。しかし、サウナ内は平均80℃～100℃の温度に保たれているため、眠りこんでしまうと、脱水症状を起こし人体に危険を及ぼす恐れがあり、ご注意ください。(サウナ啓蒙ポスターより)

一日トレーナー講習会

健康ひろば加古川

「健康ひろば加古川」ではオープン1周年を控えての改装のさなか、本部講師中馬先生を迎え、国丸本部長、岩崎所長代理、出席の中で一日トレーナー講習会を行いました。



講習会を行いました。

今回は特にトレーナーさんからの希望で冬に向けての五十肩とゴルファーの腰痛についてのポイント治療を重点とした実技指導と、一方トレーナーの健康管理についてのデスクワークを行いました。男子1名を含む総員16名は厳しい残暑の中での1日でしたが、全員みなぎる充実感とやる気を確認し無事に講習会を終了しました。(伊藤)

サウナ祭を成功させよう

宮崎県サウナ協会

早いもので全国サウナ祭は第8回を迎えることになりました。健康サウナの快適さ、素晴らしさを1人でも多くの人に理解してもらいながら、ひいてはサウナ人口の拡大に努めるべく毎回積極的に参加しております。

協会加盟のメリットは情報交換、共同イベントの実施等があると思いますが、サウナ祭は共同イベントの最たる

ものでしょう。しかしローカルではサウナ人口の拡大が鈍く、祭の効果も今一步というところでは。

しかし事業は継続であると思います。今までにPR方法として、新聞広告、テレビスポット、宣伝カーによる街頭宣伝をやって参りました。今回はラジオスポットと新聞広告で実施予定です。願わくば本部による全国のテレビネットを通じての放映、または全国紙による広告が出来れば効果も一段と上がるのではないのでしょうか。

今回は抽選券もスクラッチ方式により、トラブルも少なくなることを期待しております。何はともあれ最大イベントのサウナ祭を成功させましょう。

新規加盟店

＜四国サウナ協会＞

▶徳島県健康センター (代表・浅田 清氏) 鳴門市大津町矢倉字中の越1-3 ☎0886-86-1126

▶四国サウナ (代表・長井公洋氏) 善通寺市吉原町2088-6 ☎0877-62-5600

「SAUNA」広告料金表

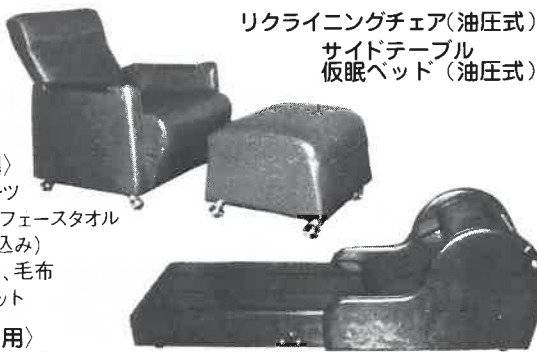
＜締め切り：前月末、完全版下提供：当月5日＞

Table with 4 columns: Ad type (e.g., 1段×1/2), Price (e.g., 20,000円), and Dimensions (e.g., 80mm×42mm).

版下制作は別途実費精算

お申し込みは日本サウナ協会(06)211-0463までご連絡下さい。

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、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

ゆなと三助

寺院で風呂担当の僧を、湯維那または維那といいました。町湯の男衆もこの呼び名を受けつぎ、江戸時代あらわれた女性湯女へと流れていきます。やがてソープランド嬢まがいの湯女は追放され、三助となり再び男衆の登場です。三助とは、光明皇后の三人の女官典侍から。または、働きの男衆三兄弟の名前に助がついていたからともいわれています。

江戸入浴七つ道具

①ゆかた ②手拭い ③洗い粉・ぬか袋(せっけんの代わり、大豆、小豆の粉や米ぬかを使用。その他つばきのしぼりかす、白土でシャンプーをしました。明治、大正時代の名妓「洗髪のおまつ」の写真入りで粉袋が流行) ④垢すり軽石(垢すりは呉絹と呼ばれる硬い繊維の織り物。軽石を盗めば無尽(頼母子講・庶民の金融組織)に効果があるといわれ銭湯はこの災難にあいました) ⑤せっけん ⑥シャボン(ポルトガル語。江戸時代からたくさん輸入されていましたが、キリシタン物と嫌われ、使っても手足専用。顔は洗わなかった。なぜ? ネズミの小便で固めた物といわれていたから) ⑦朴炭・へちま(朴の木)の炭は垢すり用) ⑧風呂敷(湯具をついで行き、浴室でぬいだものをつつみました。「湯風呂敷」とよび、他のもの用と区別しました)。



SAUNA

10月/136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〉

そろそろ冬のしたくを



中旬は七五三の晴れ着姿が市中を彩り、のどかなムードが漂いますが、下旬には北国から初雪の便りもちらほらと聞こえて、冬が足早にしのび寄ってきます。防寒衣料は風を



通して防虫剤のにおいを抜き、プレスをし、いつでも着られるように用意しておきたいものです。また、師走をひかえて押し入れ、納戸、物置き の整理と大掃除をすまして不用品を処分するのが11月の家事。粗大ゴミの年内回収の締め切りは12月なかごろまで、という地域も多いからです。

NOVEMBER 1987

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1日 灯台記念日
教育文化週間 | 11日 世界平和記念日 |
| 3日 文化の日
唐津おくんち | 15日 七五三
鳥獣狩猟解禁 |
| 4日 消費者センター開設記念日 | 22日 旧亥の子餅、炉開き |
| 8日 立冬 | 23日 勤労感謝の日 |
| 9日 太陽暦採用記念日 | 26日 全国火災予防運動 |
| | 28日 税関記念日 |

●11月の家事

しのぎやすい季節としあわせなときはどこか似ていて、過ぎ去って行くのが早いように思われます。11月上旬は紅葉狩りで山野がにぎわい、

●初冬の味覚

11月30日は旧暦の10月10日、この日は「十日夜」と呼んで、昔はふろふき大根を食べる風習があったとか。11月は霜月の名の通り霜が降って青菜も根野菜も筋っぽさがとれ、口あたりが柔らかくとてもおいしくなります。アサリと大根の煮物、カブのひき肉あんかけ、青菜のクルミあえ、ホウレン草の白あえなども美味です。一方、15日には本州、四国、九州で鳥獣狩猟が解禁になり、鶏肉よりもコクのあるカモの肉が店頭に出るのもお楽しみ。金沢の名物料理カモ

キ、エビ、サワラ、サケなどに青菜をたっぷり合わせた寄せなべも初冬らしい味わいです。

●着物のたたみ方

晴れの席に着物を着たいのは昔も今も変わらぬ娘ごころですが、せめてたたみ方、タンスへの納め方くらいは母親を師に、ふだんからマスターしておかなくては着物を着る資格なしではないでしょうか。羽織りと着物は本だたみ、振りそでは夜具だたみ、長襦袢と道行きはコートだたみ……と和服も種類によってそれぞれに合ったたたみ方が決まっています。お母様から、しっかりと教わっておくことです。

●特製足拭き

バスタオルの四隅に直径1センチ大の大きなホックを縫いつけると使いごちのよい浴室用の足拭きになります。ホックを止めて二重にして使用し、洗うときにははずして一重にできるので、この足拭きは日の短い冬場でも乾きが早くて重宝です。



の治部煮のアツアツをいただくのも結構ですし、小松菜と豆腐を相の手にカモなべもオツ。また、しゅんに入ったカ

《味覚歳時記》

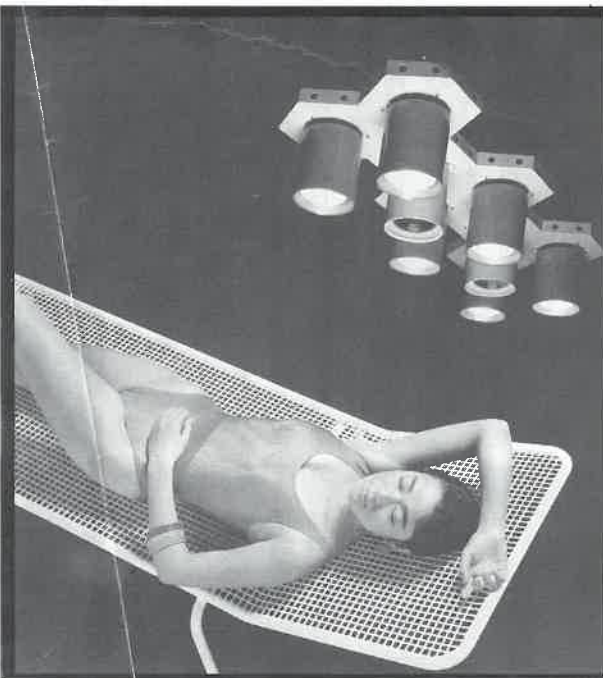
辛党のための薩摩芋クッキング

サツマイモ……薩摩芋……数ある野菜のなかで、イモといわれながらもあのあざやかな肌の色を目にしたとき、人さまごまなおもいが湧きでるイメージ豊かな愛すべき野菜であります。とはいえ、およそ辛党にとっては縁のない食べ物のようにです。しかし、辛党といえども、精進揚げにした薩摩芋の味は思い出していただけたらと思います。あれがなぜか辛口の日本酒とか、バーボンの水割りなんかのつまみとして、なかなかいけるのです。となれば、いますこし踏み込んでみようと思われる向きにぜひおすすめしたい1品……これは逸品でもあるのです。秋に採れた薩摩芋はこれから春先までが食べごろです。ふるさと便などで産地直送ものがいちばんいいかもしれません。ごくりふれた調理法です。ふかし芋にするのです。それを大きめのひと口大に乱切りにし、オーブントースターで少しこげめができるぐらいに焼きます。真っ白なお皿に3片くらい盛って、バターを添えます。これが不思議、日本酒によし、ビールによし、ウイスキーによし、ワインにまでもあうのです。

●酉の市

11月の酉の日に行われる鷲明神の祭礼をにぎわすのが“酉の市”。今年8日の一の酉、20日の二の酉までで三の酉はなし。鷲明神の本社は大阪府堺市の大鳥神社ですが、その末社が多い東京周辺のほうが“酉の市”は盛況を呈します。農村地帯に社が多く、もともとは農具の熊手などを売るのが酉の市だったとか。

それが江戸時代に入って鳥の王“鷲”が天空高く飛翔するのにかけて武士の出世祈願がふえ、町人も商売繁盛や開運の信仰をはじめると、熊手は竹製になり福の神や宝尽くしや千両箱や稲穂など縁起ものが飾られ出したといえます。熊手市は吹っかける御祝儀値段を負けさせて買うのが慣習で、商談が成立すると手拍子も威勢よく「負けましたア、負けましたア」と景気をつけていましたが、日露戦争の時にこのかけ声がお上によって禁じられ「買(勝)ったア、買(勝)ったア」に変わったという話が残っています。



weinsberger ソラリオン 室内日光浴器 solararien

西ドイツ・バインスベルガー社のソラリオンは、健康のシャワー、美容のシャワー。太陽にきわめて近いナチュラルな光線が、日光浴と同じさまざまな効果を現代人のカラダに与えてくれます。

日本総代理店



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
東京事務所：〒104 東京都中央区京橋2丁目9-11 杉本ビル6F
TEL.(03)561-5018 FAX.(03)563-3925