

日本サウナ協会

SAUNA

12月/138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)

ごあいさつ

このたびのフィンランドサウナ協会発足50周年、並びに国際サウナ協会発足10周年記念行事に、お招きをいただきましたことは、この上ない光栄であり、日本サウナ協会を代表いたしまして厚くお礼を申し上げます。

いまや世界は高齢化社会、情報化社会等、多様化する社会現象に、いかに対応すべきかが、緊急の課題となっております。なかでも人々の健康の保持、増進は来るべき長寿社会を活力ある豊かなものにするための基本であります。

本シンポジウムが、このような時代の要請の中で、世界のサウナ産業にたずさわる人々が一堂に会し、人々の幸福づくりのため情報を交換、交流を図り21世紀への視点から健康政策と、健康産業のこんごの展望を探ろうとするものであることは、誠に意義深いことであり、活力ある健康社会の構築に貢献するものであると同時に、サウナ産業の振興育成に大きな示唆を与えるものであると信じるものであります。

最後に国際シンポジウムが、世界人類の平和と、幸福に大いなる貢献をすることを願い、併せてフィンランドサウナ協会、国際サウナ協会のご発展と、本日、ご参席の皆様のご健康、ご繁栄を心より祈念し、ごあいさついたします。

昭和62年11月14日

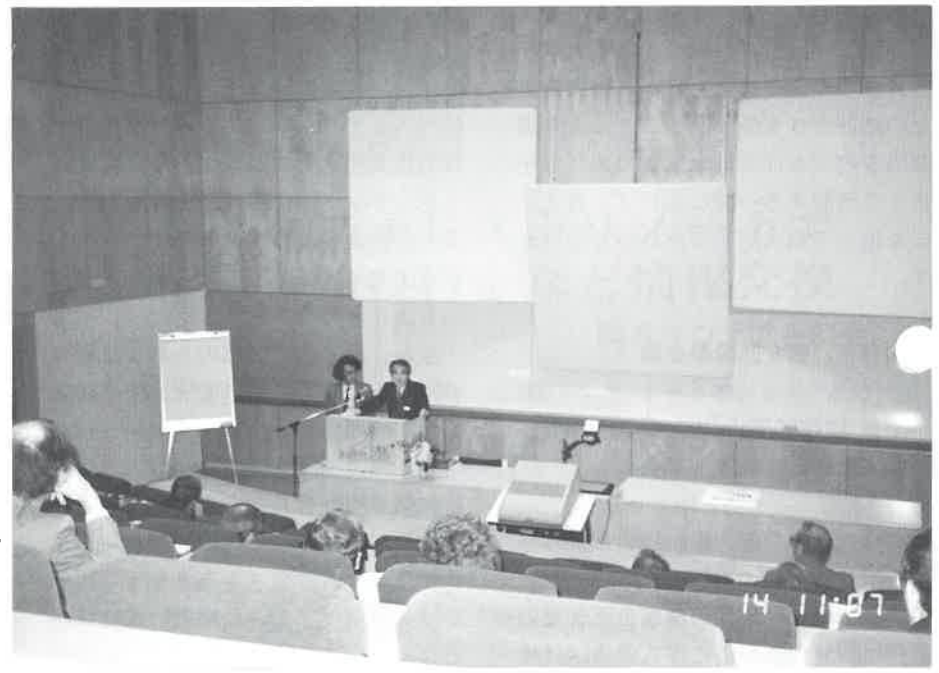
日本サウナ協会
会長 中野幸雄

(代読：副島 雅行)

国際サウナ協会創立10周年 フィンランドサウナ協会50周年 国際シンポジウム&総会参加報告

'94年に国際サウナ協会総会を日本で!!

日本サウナ協会常務理事 副島 雅行



国際サウナ協会総会に臨む副島常務理事と西川氏

国際シンポジウム

十一月十二日、日本サウナ協会代表の一行(坂本、松村、副島、西川、オプザーバー岡谷)はルフトハンザ機で夕刻ヘルシンキ空港に到着した。翌十三日(金)午後三時の特別急行列車バイキング号コンパートメントに乗車、フィンランド第二の都市タンペルに到着した。小休止の後タンペル市役所で市長、市議長の歓迎のあいさつをうけ、そのあと各国代表一名が歓迎夕食会に招かれた。十四日午前十時より市郊外のU.K.K.(大統領記念会館)会場で七カ国代表三十二名参加の下に国際シンポジウムが開かれた。

国際サウナ協会総会

十五日、同会場で午前十時から国際サウナ協会総会が開かれた。

- 1986年年次報告
- 1986年会計報告
- 1986年会計監査報告
- 1986年役員解任と選任
- 1988年予算
- 1988、89、90年の年会費規約改定
- 正しいサウナのためのアピール
(何を行い、何をしていくか)
- そのあと7年後に日本での次期総会開催案

総会終了後、各国代表全員は大型バスでタンペル市をあとにしてヘルシンキに向かった。最終日の十一月十六日(日)、同全員はヘルシンキ市にあるフィンランドサウナ協会直営の本格的なスモーク・サウナ設備のある「セウラ」に招待され、裸のパーティーが開かれた。

フィンランド協会五十周年という事で各国のゲストが祝いに訪れ、次々にサイン帳に記帳してお祝いを述べる風景は、やはり五十年の長い協会史とサウナの国フィンランドならではの雰囲気だ。最後に、同夜はヘルシンキ市内のレストランでお別れの夕食会が催され、美しい音楽と各国入り混じったの舞踊で和やかに終わりを告げた。なお総会、シンポジウム、夕食会、それぞれにおいての代表各氏が述べたわれわれサウナ業界に興味ある内容については、坂本常務理事(九州)、松村常務理事(東京)2、3ページ参照、またクライス西川氏より逐次報告、掲載される予定。

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 —

国際サウナシンポジウムに参加して.....	2
フィンランド・スモーク・サウナ探訪記.....	3
トレーナーに必要なツボとスジの知識(10).....	4
カナダ・アメリカ・ウォーターパーク視察報告.....	5
サウナ協会だより.....	6、7
新・暮らしの百科、味覚歳時記.....	8

男 を 演 出、 香 り の 個 性。



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ごまかす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

For Beautiful Human Life

Kao

国際サウナシンポジウムに参加して

日本サウナ協会常務理事 (総務部会担当) 坂本 収

11月13、14日 フィンランド第2の都市タンペルにて会合

11月15、16日 フィンランドの首都ヘルシンキにて会合

上記4日間の公式行事に参加し、最終日16日のフィンランドサウナ協会50周年記念講演とサヨナラパーティーの様子を報告しますが、その前に今回の特別シンポジウムに際し国際サウナ協会より日本サウナ協会に対し強く参加要請がなされたことと、今回のシンポジウムの役員会において1994年に実施される第11回国際サウナ会議を日本で開催してもよい旨の内諾を得た事実を思うとき、いまこの機会をとらえて、これまでの国際協会と日本サウナ協会との結びつきを振り返ることにより国際協会内における日本協会のあり方を正しく理解する一助になればと考え、年を追って順次記してみたいと思います。

974年、第6回国際会議

(於、フィンランド ヘルシンキ)

団長 佐藤国男氏(現日本協会理事、前北海道協会会長) 他25名

開会の辞は文部大臣、次に祝辞は厚生大臣に相当する人物とスピーチが続く、話の中で“現代の健康自己管理の時代に、サウナ利用に優る健康法は無し”と結論づけた講演は、レジャーサウナ全盛の日本から参加した私には耳新しい言葉であるとともに大変な衝撃でした。

次に日本よりの初参加を非常に喜んでくれた会長ハラルド・タイアー氏(当時)が多忙な会議中にもかかわらず日代表団のために30分間の時間を割いて、2通りのサウナ入浴法をユーモア混じりに話してくれました(この話は為になりましたゾ……特に元気な男性諸兄には別の機会に)。

最後に夕食会で、佐藤団長のスピーチが大好評。さて、タキシードに正装して居並ぶ外国代表の前におもむろに進み出た佐藤代表は、“Ladies and gentleman, How do you do! I am a Japanies. My name is Kunio Sato. I can't speak English.”とやり、後を日本語でしめくったため、会場の全員より笑いと拍手と握手を浴びる。総会会議中はただ黙って聞くだけ、話せたのはわずか5～6分、それもただ1人。しかし友好親善の成果は孤軍奮闘大なる大会なり。

なお、この会議にはフィンランド大使館のご好意により大使館職員の高氏が通訳を務めてくれる。

1978年、第7回国際会議

(於、西ドイツ、ジュッセルドルフ)

団長 戸村盛夫氏(前名誉会長) 他10名くらい。

この大会で初めて総会中に20分程度のスピーチを認められる。戸村会長が

日本語で日本のサウナの歴史と現況を講演する(ドイツ語の同時通訳あり)。

なお、代表団の実質的ツアーリーダーは今井義晴氏(現日本協会副会長)であった。

この会議では、サウナにおける性の乱れについてドイツの代表より報告あり(以前には西ベルリンに多く見られた、男女混浴サウナがこの時点ではドイツ全域に波及していた)。

1982年、第8回国際会議

(於、チェコスロバキア・ピエスタニ)

団長 中野幸雄氏(現日本協会会長) 他20名くらい

総会で日本の現況を初めてスライド説明(ニュージャパン観光(株)見達氏)各国代表団より質問続出、中野会長はフィンランド国営TV他より取材される。この大会は日本のサウナのレベルを各国代表に認識してもらった意義深い大会だと思う。

なお、出発前の台風のため1日遅れの出発となり、コース変更、所要時間25～26時間を要し全員バテ気味だったが、本番の国際会議では全員張り切り前夜祭で中野会長の友人である富士海外旅行副社長、松添氏のピアノ独奏に始まり、最終日のアトラクション(チェコスロバキアでの結婚式)には花嫁のフィンランド女性に対し、花婿は日本男性という取り合わせで延々2時間強、まさに日本デーの感あり、大成功の大会と思われる。

実はこのアトラクション、“幻の花ムコがいたこと”とフィンランド協会のミロシユ・マテイ事務局長のご好意により、私たち日本代表団の日程に合わせて、急拠プログラムを1日繰り上げて実施されたことを後で知り、この粋な心遣いがもとになり、チェコスロバキア協会と日本協会の間で芽ばえた友情は大会のあるごとに大きく育ち、今回もまたしっかりと確かめて帰国した次第です(松村常務理事は奥様手づくりのお土産持参でしたゾ……)。

1986年、第9回国際会議

(於、オランダ・ユトレヒト)

団長 副島雅行氏(現日本協会常務理事) 他35名くらい。

前回同様、日本のサウナの現況をスライドで説明(副島氏)、オランダ協会をはじめ各国関係者とのますますの国際親善の実をあげるとともに最大の参加人数をみた意義ある大会(団長さんご苦労様でした)。

※次回第10回、1990年の国際会議はユーゴスラビアで実施されることが決定される。

以上でお分かりのように、初めのころは海外旅行、物見遊山の参加の方も多数見かけられたが、回を追うごとに参加人員も増え、また内容もしっかり

したものとなっていった結果、今回の特別記念シンポジウムへの参加要請や次々回の国際会議開催の内諾へと続いていったものと思われま。

日本サウナ協会設立時にかかげた長期ビジョンの一つである国際サウナ協会との交流および国際サウナ協会の総会誘致という大目標の一つは、1994年に実施されれば奇しくも日本協会設立20周年の節目に当たる年となります。

いまから慎重に会員の英知を結集して取り組めば可能なこととなりました。これをチャンスに法人化問題もスムーズに進むことを期待し、本題に移りたいと思います。

サウナの機能と精神

さて、今回のシンポジウム最終日のプログラムは、

11月16日、フィンランドサウナ協会50周年記念式典

- ①フィンランドサウナ協会会長 ジョアニー・ペレサロ氏あいさつ
- ②フィンランドサウナ協会前会長 ハラルド・タイアー氏感謝の言葉
- ③国際協会会長 アンティ・アイサロ氏の祝辞
- ④ヘルシンキ工科大学名誉教授 エリキサローネン氏の講演
- ⑤クジ引き

《参加メンバー》日本5名、オランダ5名、西ドイツ4名、東ドイツ3名、チェコスロバキア2名、ユーゴスラビア2名、ソ連1名、フィンランド70名 合計92名

前記のプログラムで分かるように④のエリキサローネン教授の講演がハイライトであります。以下にその内容を記してみます。

講演 エリキサローネン

(フィンランド工科大学 名誉教授)

フィンランドでいうサウナは、東(ロシアの蒸気風呂)と西(イタリアの乾燥風呂)の中間に位置し、サウナという館は北方の移動民族の領土に適合している。

《サウナの機能》

身体(肉体を意味するだけでなく、精神)を洗うと人々は考えていた。紀元前には“神は蒸気の内に住む”と考えられており、女性は子供を生んだ後7日間程サウナの中で生活した。

子どもは子宮の中で育ち、サウナの中で生まれ、次に家、次に外界(世界)に出て行く。

フィンランドでは人口500万に対し、サウナ150万、TV150万、クルマ150万といわれる。

地方へ行くと精神を重んじる昔のサウナが存在するが、街の中は電気ストーブという感じで精神の失われていくことが心配である。

フィンランドの人々はキリスト教の前より自然に対する祈りを大切にしていた民族である。

“サウナで祈とうを行い、神よ我々の前に現れて、私に健康を、我々に平和をもたらししてほしい。”

国際シンポジウムスケジュール

9:00	歓迎のあいさつ	プロフェッサー	アイソロ国際協会会長
9:10	シンポジウムの開催宣言	コーポレーション市長	
9:15	各国におけるサウナの研究について	プロフェッサー	アイソロ国際協会会長
9:30	東ドイツでのサウナの研究成果	プロフェッサー	コンラティ
10:00	リハビリでのサウナ治療の導入	ドクター	ウィンターフィールド
10:20	西ドイツでのサウナの研究	ドクター	フリッチェ
10:40	日本サウナ協会会長あいさつ(代読)	中野幸雄	
10:50	日本のサウナと協会組織	日本サウナ協会	副島雅行
11:20	フィンランドにおける技術的サウナの研究	プロフェッサー	エリクトルマ
11:50	ユーゴスラビア次期総会地の紹介(VTR)	J. A.M.	プレッセン
13:20	サウナにおける神経系統治療	プロフェッサー	イーカホーリー
13:50	チェコスロバキアでのサウナ研究とそれに伴う状況、見通し	ドクター	ミロ・メツ
14:20	フィンランドのサウナ研究	ドクター	ベカレーム
15:10	フィンランドにおけるサウナ研究№4	プロフェッサー	ハードテイラー
15:40	フィンランドにおけるサウナの医学的研究	プロフェッサー	イリカホーリー
16:10	まとめ	プロフェッサー	ジョニーベルサロ

いまやフィンランド人の中にはこのことを信じている人はあまりいないがラップランドの人々の中にはいまでもいる。

自然に対して謙虚で静かにあれ(旅行者が来て騒がしくすることは好まず)。

SAUNA(サウナ)という言葉は、フィンランド語の中で世界に通用している、唯一の言葉であるから精神を大切に育てよう。

ラップ人の言葉の中にサイボー(パラダイスを意味する)なる言葉が存在する。

◎SAUNA TAR(サウナの女性名)

サウナの精

サウナを前記のように利用する名残である。また清潔の意味もある。

◎SAUNA TONTTUサウナの小人の精

文化は衣服を必要としないが、裸は文化を必要とする(オランダ協会の突然の発言があり、場内は拍手)。

目で見ることは不可能であるが、サウナを守っている精が存在するから子どもたちをさすとすこと(時)に用いるため、サウナには小人の精が住んでいると信ずる子どもも多い。

サウナは静かにスローに利用することでサウナの精神は理解できる。

《サウナの精神》

自然の中に、木と石と水と白樺の葉と火をもって創造する。

サウナは家の中では子どもの教育の場であり、人々は仲良くなることができ、サウナの中で幸せになり、より人間らしくなり、長生きができるようになる……。

約30分程に及ぶ講演を通訳してくれたヨーコ・セツパネン氏の態度から、講演者のエリキサローネン氏のフィンランドにおける名声はかなりの方であることは容易に想像できた。

最後になりましたが、私たち日本代表団のために通訳を用意してくれたフィンランド協会の方々の配慮と、約30分に及ぶ講演の要点をノートに書き取り、改めて私たちの通訳(西川氏)に説明してくれたJouko Seppanen氏(フィンランド親日協会会員)の誠意あふれる行為を心より感謝してペンを置きます。

貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。

フィンランド・スモーク・サウナ探訪記

「スオミ」のサウナを体験

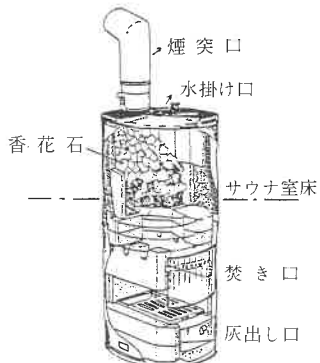
日本サウナ協会常務理事 松村 好兼

サウナの原点といわれる「フィンランド」。「スオミ」(SUOMI=湖と沼の意)と呼ばれる国だけあって、日本とほぼ同じ広さに大きな湖だけでも6万もあり、その入り組んだ湖のあたりには、日本では絶対に味わうことのできない「スモーク・サウナ」が点在している。

フィンランドの人口約480万人は、北海道の人口よりも少なく、サウナの数だけは約100万カ所、国民の5人に1つの割合である。

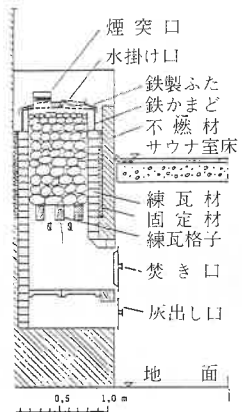
都会型の安直で便利な電気式サウナでプールに入るのも良いが、11月14日、国際サウナ協会シンポジウムの終了後ヘルシンキの北200キロ離れたタンペル市郊外ナシャルビ湖の入り江にある「ハンガスラハティ」のスモーク・サウナと、11月16日、フィンランド・サウナ協会主催のヘルシンキ市郊外、バルト海のフィンランド湾に面した国立の「サウナ・セウラ」でのスモーク・サウナの体験を説明します。

『スモーク・サウナ』とは薪ストーブのようなもの、あるいは煙も利用した



図① ストーブ見取図

熱発生ストーブとでも申しますか、図①のようにストーブの中は耐火練瓦を張りめぐらした中に「香花石」をいっぱい詰め込み、下の焚き口より、薪を



図② ストーブ断面図

くべる訳だが、土地の傾斜をうまく利用して図②のようにサウナ・ストーブ



サウナ・セウラのメインロビー

の下半分は半地下式のところに設置し、サウナ室の床下が薪置き場と焚き口になっていて、サウナに入る1~2時間ぐらい前に火入れをし、石を焼き煙を直接サウナ室内に充滿させて部屋の熱気と薪にした白樺の木精が立ち込めるところで火を落とし小窓(10×20センチ)より煙を出す。外から見ると小窓や透き間から漏れる煙の風情は「炭焼き小屋」を連想させる。

サウナ室に入るときは水を入れた、



図③ 白樺の小枝造り方



サウナ・セウラの外観



サウナ・セウラの内部

「手おけ」と「ひしゃく」を持ち、火かき棒でストーブの上のふたを開け、適宜熱された香花石に振りかける。その

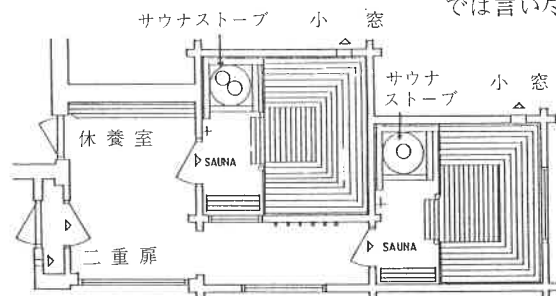


タンペル・サウナ協会 アリ・シモヨツキ氏

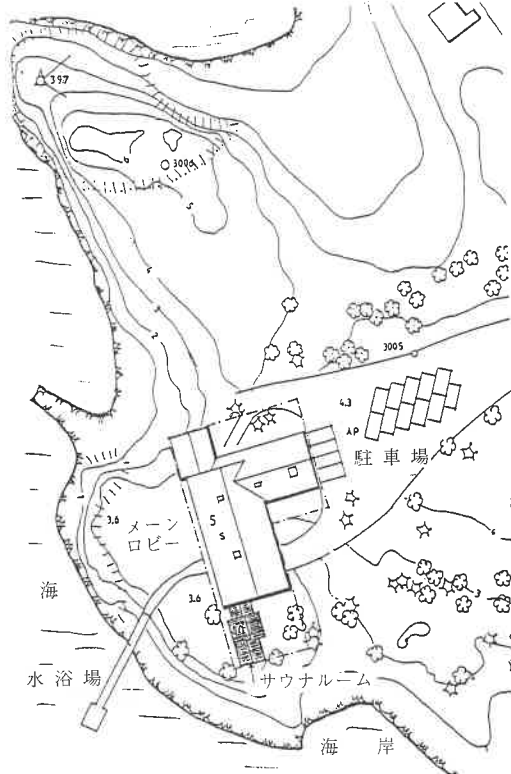
とき「ロイリイ」といわれる蒸気が発生し、室内をただよぶ木精の香りといまって素晴らしい汗が出る。さらに発汗を促すためには白樺の葉の着いた小枝の束で体をたたく。ちなみに白樺の枝は夏の間に採取をして冷蔵保存され、必要に応じて取り出して使用する。

(図③の右の葉は夏に使用し、左のギザギザの葉は保存用)

白樺の葉はたたかれて葉に傷が着く



図④ サウナ配置図



図⑤ サウナ・セウラ

と、その葉から森林浴をしているような素晴らしい香りがするとともに、一種の木精のオイルが肌を柔らかく包んでくれる。汗が出て体が火照れば近くの湖水に飛び込み、これを3~4回繰り返すが1日に100~150人以上も来る場所は、図④のようにサウナ室(10~15㎡)が2~4カ所もあって交互に火を入れて使用している。サウナ室は山小屋風の白木造りのところへ熱気が全体にまわるよう腰掛けは足を履かせて縁側のように下の部分はがらんだ。

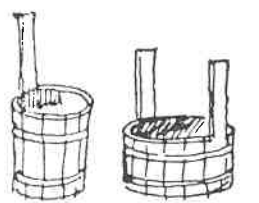


「スオミ」のサウナの内部

私たちがフィンランドに着いた日はちょうど初雪となり、前述のタンペル市郊外「ハンガスラハティ」ではスモーク・サウナルームから湖畔まで雪の中を30メートル位歩き凍てつく湖水の水浴もし、ヘルシンキ郊外の「サウナ・セウラ」(図⑤参照)では、やはり火照った体を雪の積もった海岸から2℃の海の中にわが身を沈めると、言葉では言い尽くせない満足感が体で感じとれる次第であった。

フィンランドではどこの都市、どこのホテルでもサウナに入って、冷たいシャワーやプールに飛び込むやりかたは多いのだが、田舎のような水辺でのスモーク・サウナは原点であると同時に、煙で黒くなりながら体を洗い火照りを取りながら暖炉のところで冷たい飲み物で談笑することが親しい客への最高のもてなしとされている。

世界各国にサウナは普及している時代だが、機会があったらぜひ、「スオミ」のスモーク・サウナを体験して頂きたいと思います。



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 TEL (03) 542-0331(代)
大阪支社 大阪市淀川区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL (06) 375-1751(代)
名古屋営業所 名古屋市中津区仲田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(コフビル) 〒060 TEL (011) 641-9269(代)

これだけは知っておきたい

(10)

トレーナーに必要なツボとスジの知識



麴町リバーズ院長 今井 義晴

東洋医学 経絡・経穴(9)

9. 手の厥陰心包経

①経絡の流れ

心包経は足の腎経と連なっており、胸の膻中(左右の乳房の中央)からはじまり、胃の部、ヘソの部を循って胸

部にいたり、天地から上肢の前画中央を下り、手のひらの中央を通り、中指に終わります。

②心包経の経穴

胸部の天地からはじまり、天泉、曲沢、郄門、間使、内関、太陵、労宮、中衝と続き、中指の先端に終わる九穴をいいます。(図①)

③手の厥陰心包経のタイプ

心包経とは文字通り心を含む、つまり心臓を含むという意味があり、現代医学的には心膜、あるいは胸膜を指していると理解されています。

そういった観点からいえば、心包経は、手の少陰心経のタイプに似ています。

つまり、顔がほてり、のぼせて、首や手首、腹、足、背など、脈の触れるところの動脈の拍動が非常に強いのが特徴です。

また性格は明るく、よく笑い、夏の暑さには弱いタイプで、苦いものを好みます。

④手の厥陰心包経の症状

この経絡に異常がみられるときは、同時に顔がのぼせ、赤く、目の充血や、動悸、胸から脇にかけて痛んだり、上

新規加盟店

〈沖縄県サウナ協会〉

▶和光プラザ

(代表・金城幸裕氏)

浦添市港川439

☎0988-76-4221

腕から前腕、そして手のひらにかけて、ちょうど心包経の系路に沿っての痛みやひきつれを感じたりします。

また、しびれや手のひらがほてることもあります。

⑤厥陰心包経の手当て

心包経は左右の乳房の中央にあたる膻中からはじまっていますから、まずこの部位を指先で上下にこするののポイントです。

この操作は、のぼせ、息苦しさ、動悸などに効果的なほか、ストレスやノイローゼタイプによくあるこの部の圧痛感を訴える人にも効果をあらわします。

さらにこうした症状には、膻中から心包経の系路に沿った手掌軽擦、母指圧迫もよいでしょう。

とくに手の疲れには、手のひらの中心にあたる労宮の母指圧迫が即効性にすぐれています。

⑥効果的なツボ

●郄門

このツボは手のひらにあり、肘関節と手関節の中央で、二本の腱の真中にとります。(図②)

胸痛や心臓神経症、心悸亢進などに効果的で、このツボを圧すると症状が軽くなります。

郄門とは、激しい門という意味で、痛みの激しいときや、神経過敏症の場合にもよく用いられるツボです。

●労宮

手のひらの中央で、第二中手骨と第三中手骨の間にとります。手を軽くにぎったとき、中指と薬指の指の先があたるところで、二本の指先の中間にとるのが正しいとされています。(図③)

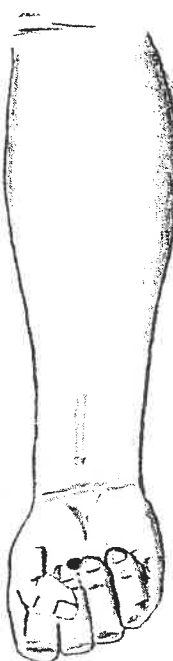
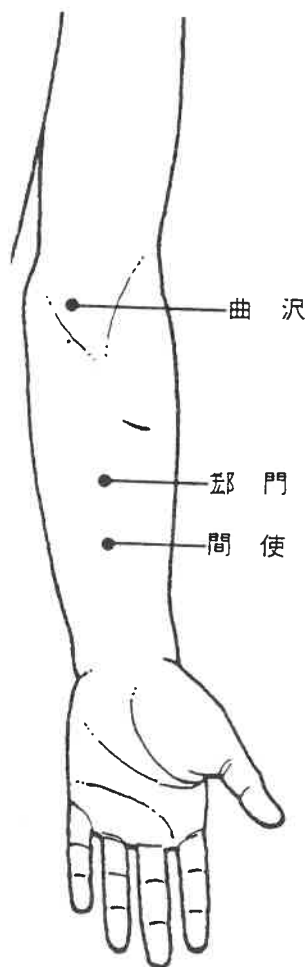
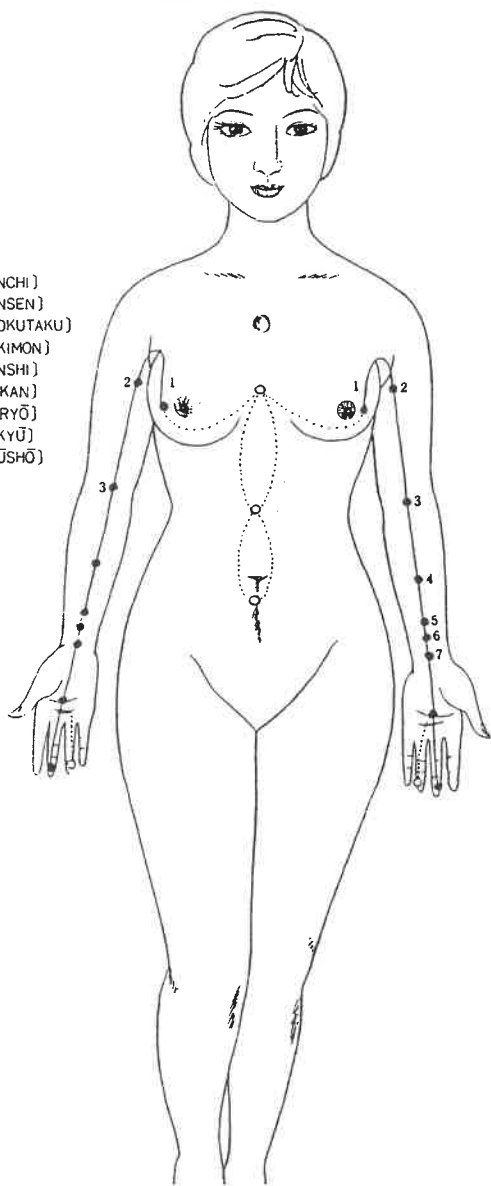
手のひらに熱があるとき、疲労が重なったとき、子どもの疳虫などに効果があります。(つづく)

図① 手の厥陰心包経

図② 効果的なツボ

図③ 労宮のツボ

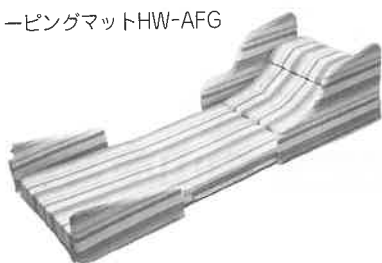
- 1 天池 (TENCHI)
- 2 天泉 (TENSEN)
- 3 曲沢 (KYOKUTAKU)
- 4 郄門 (GEKIMON)
- 5 間使 (KANSHI)
- 6 内関 (NAIKAN)
- 7 太陵 (TAIRYŌ)
- 8 労宮 (RŌKYŪ)
- 9 中衝 (CHŪSHŌ)



ドリームチェアS-1型



スリーピングマットHW-AFG



サウンドチェアーマット

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



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

カナダ・アメリカ、ウォーターパーク視察報告(2)

文化と健康と社交の場を提供

(株)コスモ メディカル システムズ社長 田口 廣則

ソノマ・ミッション・イン

文字通り北海道から九州まで、全国から集まった日本サウナ協会主催の、「アメリカ・カナダのウォーターパーク施設視察団」(一行42名、団長・大和観光社長 米田一也氏)の参加者は、成田空港の特別室で結団式を行ったあとノースウエスト28便で、9月15日20時30分に成田を旅立ち、早や同日の3時40分に西海岸のサンフランシスコ国際空港へ全員元気に到着しました。

早速、専用バスでサンフランシスコの北方60マイルにあるカリフォルニア・ワインの中心地、ユーカリの樹々の緑と、ブーゲンビリアの花が咲き乱れる8エーカーの敷地を有し、70年の歴史をもつソノマ・ミッション・インへと向かいました。



エントランス

この地は、古くは、ミウォク、インディアン病や傷を癒やす聖地としてあがめられていたところで、その後、ソノマの神父たちの伝道地として開拓され、1880年に世界旅行中の英国の若き紳士、ボイエス大尉が、大変この地を気に入って、落ち着くこととなり、井戸を掘ったら、本格的な温泉が湧き出してきたのです。

少し長くなりますが、健康産業というものがいくら必要であり、カッコいいものであっても、事業としては大変なものであるという意味で、このソノマ・バスハウスの今日までの変遷を見てください。

インディアンの聖地をスペインが占領したあと、1850年に、内科医であったレーヴェンワース博士が、スペイン総督より払い下げを受け、保育地を開設しましたが、火災で焼けてしまいました。その後、前記の英国出身の若き紳士のものとなり、そのバンガローとバスは大変有名になったのです。そして、乾燥地帯であるサンフランシスコ市民の「水汲み場」兼健康を求める場となっていきました。しかし、これも1923年に再び火事によって焼失して



アパートメント

まいりました。1927年になり、浴場付きのホテルが再建され、その名も「ソノマ・ミッション・イン」と、現在と同じ名称で登場し、今年の夏に、盛大な60年祭が行われ、また私たちが訪れた1カ月後に今年のワインの出来具合の品評会を催す準備をちょうどしていました。

さて話を戻すと、1929年の世界大恐慌の際には、失業者の受け皿として、利用されたそうですが、とうとう閉鎖されてしまいました。1933年になるとグラス溪谷のホテル経営者のロング氏が買収し、世界大戦中に陸軍の施設になるまで繁盛しました。

1945年になると、サンフランシスコの投資家グループに買い取られ、その会長のトンプソン氏の死後、1963年からは奥さんのヴィーさんが経営しました。この時にはクリーブランド・ブラウンズや、シカゴベアーズ、サンフランシスコ・シールズ等のスポーツチームの指定訓練センターとなっており、また多くの俳優や有名人が大勢利用していたそうです。1977年には、ブリストル氏のものとなり、2年後に、ニューヨークのサフジ氏が買い取り、1920年代の姿に改築し、現在のアメリカのトップレベルのリゾート施設のモデルとなったのです。そして、1985年にフロリダのホテルとリゾート会社であるラン社が買収し、さらに手を加えて心と身体両方の健康と美しさ、落ち着きを求める「いこいと健康」の殿堂として完成したのです。

このように、彼の地の温泉、スパを取り入れた健康産業も、一朝一夕に出来上がったのではなく、大変な紆余曲折があったことがわかります。

さて、では現在のソノマ・ミッション・インをご紹介します。

その機能は大きく二つに大別されるようです。一つは、地元の農民や漁民による取り立ての新鮮な材料を使ったレストランや、カリフォルニアワインの中心地である特色を活かしたワイン

品評会やワインバー等、ローカル色と伝統を打ち出した地元民の「文化と、健康と、社交の場」の提供ということです。

二つ目は、現代人の心のやすらぎと肉体的健康を、教育と教養の面から指向したものです。

後者の典型的なプログラムの一つを見てみましょう。

偉大なる逃避行5日間コース(男女共用)

1. ワイン王国である当館での5泊。
2. プール、スパ利用のあと3回の全身マッサージ(マッサージによりストレスを解消し血液の循環を良くし、リラックスさせる)。
3. 2回のハーブ巻き、あるいは圧注浴。(ハーブ巻きとは、香りの良いハーブ(薬草)を浸した熱く蒸した布を身体全体に巻きつけて、筋肉と神経の緊張を取るもの)。(圧注浴とは、圧力とノズルのサイズによって、循環を良くし、ストレスと筋肉の緊張をときほぐすもの)。
4. 2回のフェイシャルと1回のマニキュアかペディキュア。(フェイシャルは、顔面の皮膚組織の分析ののち、蒸気洗浄、強力なクレンジング、顔と首のマッサージを含むもの)。
5. 髪と頭皮の手入れ。(特に、頭皮への刺激は細胞を若返らせる)。
6. 毎日3回の温泉スパ料理とそ



ユーカリの木陰で専用バスを待つ一行

できる温泉、スパの新しい流れであり、また、フィットネスや美容、栄養法をリラックス、優雅さ、都会の現代生活における公式性を離れた中に求めるものであって、その目的は、生きざまや可能性を求め、さらに、ライフスタイルそのものを考え直す機会をお客様に与え、かつ、当館のプログラムの進行とともに、ワインの産地の中心地に位置し、ユーカリの樹々に囲まれ、ブーゲンビリアの咲き乱れる美しい環境の中で、落ち着きと人間性を取り戻すことであり、他方、お客様に、厳しすぎるダイエットを強要するのではなく、いかにスパ料理が健康的に優れた、美味であることを理解していただく、その調理法をマスターしていただき、日常生活に取り入れていただくことでもあります』ということなのです。

(つづく)



男女共用で利用できるスパ

直輸入 DORCO(ドルコ)安全カミソリ

(キャップはカラー付き)



刃はスウェーデン製鋼材使用

“肌に安全、切れ味抜群”

- 容量1% (160本×16函)2,560本入り
- ボディカラーは、白・黒・チョコレート・オレンジ各種、指定色は10万本以上可。

総輸入元



株式会社 東京キャニオン
 TEL03-661-5301 FAX661-5302
 ヤナギホームズ(株)キャニオン事業部
 TEL03-666-2131
 キャニオン事業部神奈川支社
 TEL0642-56-6162
 (株)イトー商事
 TEL03-268-4367

発売元

※なお、関西地区の方は日本サウナ協会本部にお問い合わせ下さい。

サウナ協会だより

■'87サウナ祭の行事納め

店頭募金を読売光と愛の事業団に献金

九州サウナ協会北九州支部

昨年度日本新聞協会の大賞を受けた読売新聞西部本社キャンペーンで...

10月27日の読売西部版に大きく報道された記事を読んだサウナ愛好者は...



左は山田九州サウナ協会会長 (読売新聞西部本社提供)

心を持ち、善意ある行動をするサウナ協会を見直した」と賛辞を述べられ、聞きいるトレーナーの顔も晴れやかだった。

久保田支部長は「サウナ協会の社会性を発揮できるサウナデーの献血キャンペーンとともに、この種の献金も毎年行いたい」と抱負を新たに語った。

京滋と長崎県協会の事務局長が交代

京滋サウナ協会の後藤卓弘事務局長は、大將軍商事(株)の人事異動のためこのほど退任、新しく前山義昭氏が就任した。

また長崎県サウナ協会の事務局長、森崎照夫氏が退任、(有)西野総業の足立政則氏が後任となった。

帯広サウナの創業20周年を祝う

盛大に記念祝賀式



あいさつする佐藤社長

帯広サウナ(帯広市西2南11、佐藤国男社長)の「創業20周年記念祝賀会」が11月20日夜、帯広ステーションホテルで開かれた。

同社は昭和43年の創業で今年20年目。道内で3番目に開店、道東では最初に開業した。祝賀会は一般参加者も含め250人が出席した。

佐藤社長は「人間はからだの健康と心の健康の両方が大切。からだの機能もよくするとともに、精神的にもリラックスできるよう、清潔さとさわやかなサービスに心掛け、一層努力していきたい」とあいさつした。

祝宴に入り、豪華商品が当たる抽選会やゲームなどで楽しんだが、抽選会で当たった人から寄せられたチャリティー金90,280円を歳末助け合いに寄付した。

■初等科マッサージ講習会

札幌サンプラザで34名が熱心に受講

北海道サウナ協会

北海道サウナ協会は11月4日、初等科マッサージ講習を行いました。

参加者34名(15店)と、たくさんのトレーナーが集まり、実技は札幌サンプラザで行いました。

午前の学科は帯広サウナ(北海道協会副会長)の佐藤先生が、午後の部の実技は松原先生が行いました。各学科とも熱心な受講で、年に2回ぐらい講習をやってもらいたいとの要望があり、事務局もうれしい悲鳴?

来年の再会を約して、閉会を中村会長が無事終えることができました。

(事務局 杉森、今)



松原先生の実技指導

知っておきたい「からだ」の話 8

「寒いから、ひく」のではないカゼの正体

寒い冬はカゼの季節である。人間は冬にカゼをひきやすく、夏カゼをひくのはなんとかといわれた。しかし、現代では冷房の普及で、夏のカゼも珍しくなくなっている。

暑い戸外と涼しい室内の温度差が大きいと、体温の調節がうまくいかなくなり、だから夏でもカゼをひく。冬は外気が冷えるので、ことさらカゼをひきやすい。私たちは、ともすればカゼについてそんな考えを持ちがちである。

しかし、正確に言うと、そういった気温の変化はカゼの原因にはならない。もし、気温が低いほどカゼが多いとしたら、北極や南極はカゼのメッカとなるだろう。ところが、南極ではつい最近までカゼが存在しなかった。また北極に近いある港町では、船が寄港する春から夏にかけてカゼが流行しても、港が氷で閉ざされる秋冬には、カゼが存在しなくなるという。

それはなぜか、おわかりになりますか。

カゼという病気は、気温の変化ではなくウイルスによって起こるもの。それ以外の原因もあるが、カゼの8割から9割は、ウイルスによってもたされるものと考えられている。ウイルスは、人から人へと感染していく。

だから、かつて人間のいなかった南極大陸にはカゼが存在しなかったし、北極に近い港町では外部からの人の出入りがなくなるとカゼもなくなるというわけだ。現在でも、南極の人口は極めて少ない。各国の調査隊が点々と暮らすだけだ。そのため、調査隊が本国からやってきた直後、カゼをひく人がいても、やがてウイルスは死滅し、カゼの流行もなくなる。

一面、氷と雪の世界なのに、カゼをひかない……。まるで、ウソのようなほんとうの話である。

こういった極寒の地に対し、人口が過密する都会では、ウイルスがそれこそようよしている。また、ウイルス、驚くほど種類が多いのも特徴のひとつだ。

カゼの代名詞のようになっているインフルエンザも、ウイルスの一種。そして、このインフルエンザは、さらにAソ連型、A香港型などに細分化される。このように、ウイルスの種類を細かく分けていくと、現在、地球には220型以上が存在しているといわれている。

これだけ多くの種類があれば、だれでも一種類くらいは吸い込んでいると考えてよい。カゼをうつされないように、と人ごみの中に行くときはマスクをかける人がいるが、そのマスクの織り目を通してウイルスは侵入してしまう。だから、都会暮らしの人の大半は、

なんらかのウイルスをしょい込んでいると考えていいだろう。

にもかかわらず、実際にカゼをひいている人の数はそんなに多くない。これは、ウイルスを吸い込んだだけでは、カゼをひかないことを示している。

吸い込んだだけでカゼをひくのは、よほど強烈なウイルスだけ。他のウイルスの場合、吸い込んだ上に、なにか別の条件、つまり「誘因」のようなものがあるときだけ、カゼを引き起こすことになる。

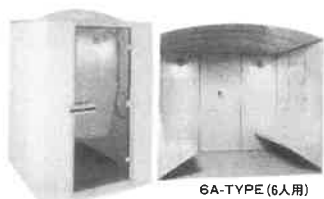
ここでいう「誘因」のひとつが、最初にあげた急激な温度差である。たとえば、満員電車で汗だくなった直後、木枯らしの中で長時間バスを待つ。そういうことをすると、体がウイルスに負け、カゼをひいてしまうという図式である。

このほか、疲労やストレスもカゼの「誘因」になるし、吸い込んだウイルスの量が多くなるのもカゼをひく条件とされる。

逆に、カゼをひきにくい条件となるのが、適度の緊張感。受験生などは、この緊張感があるからウイルスに負けにくく、試験が終わったとたんにかぜをひいたりする。ただし、この緊張感、あまり度を越すと、逆にカゼをひく条件になってしまうので、注意が必要である。

医事ライター 桜井 幸雄

スチームバスのパイオニア



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。

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

低温サウナでストレス解消。



頭を使い、気を使い、身体を甘やかしている人のストレス解消浴は比較的ぬるめのサウナに持続浴がよい。サウナ室の低いところに座るか、横になって、心も身体もリラックスして、長時間入浴すると、やがて眠りに誘われるような気分！ 低い温度のサウナは神経に鎮静作用があります。

サウナ室を出たら、足に2～3杯の水をかけ、身体を包んで湯ざめしないよう注意が必要です。

(サウナ啓蒙ポスターより)

来年度総会は札幌テルメで開催 オーナー会議はルネス金沢で

日本サウナ協会理事会



活発に論議を交わす常務理事会

日本サウナ協会の11月度理事会が11月20日(金)午後2時から大阪ミナミの「割烹日本宗右衛門町店」5階会議室で開かれた。中野会長、今井、山田副会長、米田専務理事をはじめ20人が出席し、活発に論議を交わした。

はじめに国際シンポジウム帰朝報告(1、2、3面参照)があり、豊巻事務局長が全国事務局長会議および健康フォーラム出席報告を行った。

つづいて健康サウナ愛好会の継続について諮られたが、賛否両論があり、次回常務理事会へ持ち越しとなった。第8回全国サウナ祭の報告のなかでは昨年と同じくアンケート調査を実施することを了承した。

来年度の総会は北海道のタウンステルメ札幌で開催することを満場一致で決定、オーナー会議開催地にはルネス金沢が最有力候補にあがった。

全国統一サウナデーは来年度も各県協会独自のイベントを組み実施することで了承し、組織拡大と会員拡大については次回常務理事会で検討することとした。

その他、トレーナー認定資格の規定作成については、今井副会長に規定の草案を依頼、検討を重ねていくことにした。

なお、次回常務理事会は大阪で12月19日(土)に開かれる。

出席者氏名 (敬称略、順不同)

- 中野 幸雄
- 米田 一也
- 今井 義晴
- 山田 淳雄
- 坂本 収行
- 副島 雅行
- 橘田 吉平
- 辻野 建市
- 松村 好兼
- 柴田 勇平
- 小卷 公久
- 森川 晃久
- 後藤 卓弘
- 前山 義昭
- 久留 左門
- 仙波 孝平
- 高野 佐久生
- 田口 廣則
- 枝元 倫介
- 豊巻 経夫

レイクフォレストリゾートで 年末年始の料金など情報交換

関西サウナ協会例会

関西サウナ協会の11月例会は、10月12日にオープンしたばかりのレイクフォレストリゾート2階会議室で12月2日(水)午後3時半から開かれた。

話題沸騰中のインターナショナルリゾートで開かれるとあって、22人の多数が出席したが、会議に先立ってクアパレス、総合体育館、ドームコート、ゴルフ練習場、コテージ、ネイチャー

広場、テニスコートなどを見て回った。会議はサウナ祭の反省会にはじまり、江坂タイガー、奈良健康ランド長寿村の新規加盟が承認された。

つづいて料金アンケートにもとづく年末年始の営業形態について情報交換が行われた。トレーナー講習会については希望があれば協会主導で鋭意開催していくことで合意した。



サウナ祭の反省など気勢のあがる関西協会例会

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)

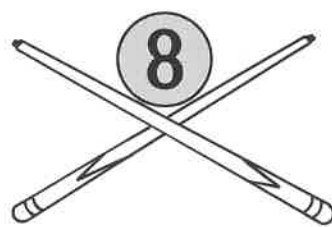
〈サウナ用〉
ガウン、パンツ
バスタオル、フェースタオル
(名入れ織込み)
タオルケット、毛布
サウナ室マット

〈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

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

BILLIARD

- ★ポケットテーブル
- ★四ツ玉テーブル
- ★スヌーカーテーブル
- ★アクセサリ 一式



輸入・直販



株式会社 藤村商会

〒540 大阪市東区森の宮中央2-2-24
☎(06)941-3457 ・ FAX941-9035



SAUNA

12月/138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〉

正月は親戚たちで温泉へいかが？



●初づくし

若水を汲んで雑煮をつくり、とそをいただいて新しい年の幕開きを祝う元朝。真新しい下着をつけ髪も常よりは念入りにとこして、さわやかな

気分で膳につきたい、などと思うのは浮き世の憂さにへきえきする年ごろからだろうか。古くから新春は森羅万象はもとより日常雑事までことごとくに“初”の字をつけて呼ぶのも、やはり正月を刷新の手がかりとしたい人の心の反映である。“初日の出”の前に東天がほのかに白んでくるのが“初明かり”。正月は富士山も“初富士”と呼ばれ、海辺では新年の海のおだやかさを“初なぎ”という。2日は“初荷”。町では旗をたてたトラックが往きかうだけだが、漁港では大漁旗を飾った幾多の船が静かな湾内を一周して正月らしい風景となる。女性は“初髪”

を結って“初着”を着飾り、“初芝居”に出かけ、男子は消防の“出初式”のはしご乗りに感じ入る。2日はまた“事初め”の日で、“書初”“読初”



“弾初”のほか、“買初”や“初句会”“初茶の湯”に出かけたりもする。一方、住まいは新年初の掃除“掃初”をして夜は“初湯”をたてて、“初夢”をまどろむ。笑う門には福来るで、正月の笑声は“初笑”と喜ばれるが、子どもたちはべそをかくと早や“初泣”と家族にからかわれたものである。

●ファミリーな新年会

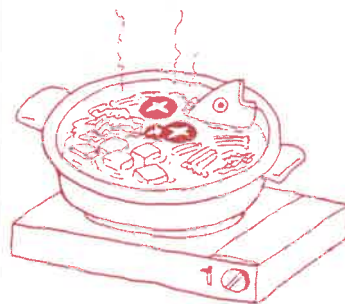
家族親族総勢で伊豆の温泉へ出かけ、正月を祝ったことがあった。上げ膳すえ膳で主婦たちも解放され、近くの神社に参ったり、溪谷を散策したり一族はおおいにコミュニケーションをよろしくし、初春ののどかな日々を満喫した。

JANUARY 1988

1日	元日、年賀、初詣	10日	十日えびす、初金毘羅
2日	初荷、初夢、書初め、皇居一般参賀	11日	鏡開き、蔵開き
4日	官庁御用始め	15日	成人の日、小正月、奈良若草山焼き
5日	初水天宮	21日	大寒、初大師
6日	小寒、消防出初式	25日	初天神
7日	七草	26日	文化財防火デー
8日	学校始業、初薬師	27日	国旗制定記念日
9日	宵えびす		

縁者4家族のこの旅をわけても喜んだのは自閉気味の幼童で、翌年もその次の年も“正月がくる”と教えると「××温泉へ行くんだネ」とめったに見せない笑顔になったという。和気あいあいと一族が団らんする光景は閉ざし切っていた子どもの心にも一条の光を与えるぬくもりがあったのだろう。都会生活では手狭を理由に年賀の往き来もままならず、正月の集いは省略されて久しいが、会費制の新年会などでもよいから懇親の機会は多くしていきたいもの。そうすれば会うのは儀礼的な結婚式と法事だけ、という親類縁者の疎遠な関係も次第に埋められ、人をとりまく情の世界の復活も多少は図られそうに思える。

サケの石狩ナベ、カキの土手ナベ、またハマチのような青い魚はみそナベがぴったりです。みそナベはあらかじめ塩と少量のしょうゆですまし汁程度のダシ汁を用意し、これにみそを加えて味をととのえるとみそが濃くならず、口あたりのよいナベ料理が楽しめます。



まず、野菜もみそナベにはささがきゴボウ、セリ、ネギなど香味野菜を合わせるのが旨味を増すポイントです。1月も下旬からは大寒。2月いっぱいには厳しい寒さがつづきます。ナベ料理のレパートリーを広げて家族の健康を守りましょう。

〈味覚歳時記〉

アート・カナッペ・パーティー

新年会も、気がすすまないけどお付き合いで、というのから、気のあった仲間同士のほんとに楽しいものまでいろいろ。概して、前者はホテルなんかで豪華版で、後者はささやかにホームパーティー風。最近はパーティー屋さんがいて、ささやかどころか、けっこう趣向を凝らしたホームパーティーもあったりして。デリカテッセンなんてテイクアウトもありますので、これの活用とか、使い捨てのパーティー用食器、これがまた重宝がられているようです。一方、シンプルでもいい、すべて本もので、という向きもあります。さて、そこで一つの提案。その名は“アート・カナッペ・パーティー”。ホストはサンドイッチ用のパンをトーストし、バターをぬって4等分して、客のくるのを待つだけ。客はそれぞれに具やペースト、ワインなどを携えて出かける。テーブルいっぱいひろがったパンの上に、持ち寄った材料で、思い思いにデコレーションしていく。カナッペのモザイク、といったところ。食べるアートなのです。



weinsberger ソラリエン 室内日光浴器 solararien

西ドイツ・バインスベルガー社のソラリエンは、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 株式会社 クライス 本社：〒604 京都市中京区大宮高辻西入ル ディスターアベニュー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