



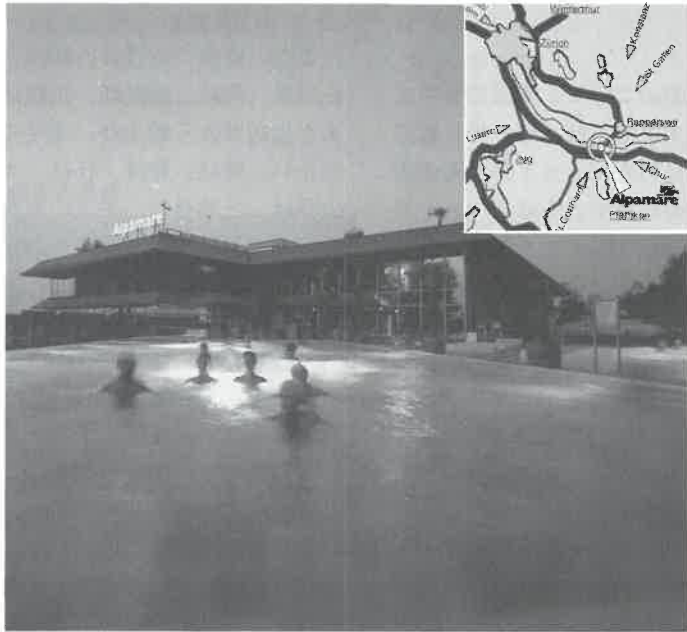
日本サウナ協会

SAUNA

3月/129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!!



▲照明が美しい夜の「アルパマーレ」



▶造波プール

▶洗練されたインテリアのスタンク

インターバード(国際サウナ・プール見本市)とヨーロッパサウナ施設視察報告 (2)

健康レジャー施設のパイオニア「アルパマーレ」(スイス)

ヨーロッパにおける健康レジャー施設の第一号が一九七四年にオープンしたスイスの「アルパマーレ」である。当時はまだ、レジャーという考えが浸透しておらず、類似の施設としては、スポーツ用、あるいは、浴場のものしかなかった。その時、初めて余暇時間を意識した健康型レジャー施設として、アルパマーレが、「日帰りバカンスをアルパマーレで」というキャッチフレーズで出現した。

これは、従来には全く新しいコンセプトによる施設であった。つまり、ここは若者、勤労者、主婦、子供、老人というすべての階層の人々が、余暇時間を使って一日を楽しみ、かつ、健康的に過ごせる所であり、それもスイスの大都市チューリヒ(周辺人口七〇万人)からわずか車で三〇分、公共交通機関で四〇分で行くことができる所にある。基本的な考えは、

①気候条件に左右されることなく、春夏秋冬を通じていつでも夜でも利用でき(当然年中無休である)。
 ②リゾート地の要素を取り込む(青い水と波、太陽)。
 ③健康に役立つ(温泉・サウナの利用)。

オープン以来すでに十二年が経過しているが、今日でもなお、十分に人々のレジャー要求にこたえ得る内容を備えている。当時のセンチシヨナルな登場が想像できる。

主な設備は以下のとおりである。

- 造波プール・全長三三三メートル。水温三〇度。三〇分の一〇分間造波を行う。その時は天井より水が降り、雷の音がスピーカーから流れ、風の雰囲気を作り出す。
- サウナ・男女各三基のサウナがある。それぞれ温度が異なる。付属設備として、シャワー、屋内冷水槽、屋外冷水槽、休息室、外気浴ゾーンがある。
- 屋外温水プール・冬季でも使えるように屋内から水路を経て、屋外に出る。ヨードのはいった健康プールである。
- 屋外冷水プール・夏季のみ使用される。このプールからチューリヒ湖の眺めは素晴らしい。
- ソラリーン・屋内日光浴装置。ヨーロッパの人々は、日照時間が短いせいから、非常に好んでこの装置を使う。
- ウォータースライダー・二本の普通のスライダーと二本のタイヤチューブに乗ってすべるスライダーがあり、途中でドッキングしてスライダーハウスの中は迷路のようになっていて子供たちの人気の的である。
- レストラン・カフェ・スナック・いずれもセルフサービスであるが、洗練されたインテリアである。

入場料金は別表のとおりである。(株)クライス常務 西川 力

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(1)……2
 快汗ルポ、サウナとからだ……3
 サウナ協会だより、健康ノウハウ……4
 サウナ協会だより……5
 新・暮らしの百科、味覚歳時記……6

入場料金表 (円) (換算)

	大人	小人 (6-16歳)
平日 3 時間券	1,500	900
日祝日	1,700	1,000
時間延長 30分	200	100
〃 1 時間	400	200
〃 2 時間	800	400
〃 3 時間以上	1,200	800
1 日 券	2,000	1,300

(6歳以下無料)

For Beautiful Human Life




バルカン7品セット

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。



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

快汗ルポ(水戸)

水戸国際ラドン温泉会館

地域密着のまごころサービスでファン拡大を実践

水戸市街から国道51号線で東に25km名勝大洗海岸より太平洋を望む、その手前“常澄村”という田園地帯の中に“水戸国際ラドン温泉会館”は立地している。

屋上には“新日本グループ”の青地にマル富士マークがしゃれた建物とマッチして上品な健康さを通る人に与えている。売りに出していた“ラドン温泉”を買収し、今の形態で営業を開始したのは昭和59年6月23日。

温泉のあるレストランシアター

当会館の特徴は“ラドン”をベースにした“ラドン・サウナ”、90℃のラド

ン湯を霧状にしサウナ室の天井に煙突パイプで回している。

ここから流れ落ちる「ミスト」は大変に発汗作用があり、肌がすべすべすると、お客様に好評である。

人口23万人の水戸市外に位置し、“馬の背”と言われる瘦せた地形上でこれといった地場産業もなく地元商店街は“日没”とともに閉まる。畑の中といったサウナ業に不向きな立地条件の中で当会館の菅原規男支配人は本社の不動産部門からの出向でサービス業は全くの素人。開店に当たって菅原氏は、地域密着の郊外型サウナとして商圏を

げること苦心された。

東京本社についで著名な芸能人を招き、ショーを見ながら食事のできる大ホール(500名収容)では、観劇・ダンス・結婚式場・商品展示会場として多目的に利用できる。地域のコミュニティーセンターとして団体客の労組・農協・老人会に売り込んでいる。隣接の白亜のホテル(100名収容)と合わせ、「温泉のあるレストランシアター・地元のコンベンションセンター」として着実に商圏を拡大中。

平日の客層は老人会を主体とした団体客。地域がら農家の人、船員さんの家族と多彩。金・土のウイークエンドは地元企業の団体客、土・日はファミリーといったパターンである。展示会場としても小売店向けの商談会場として松下電器、イナックス等が定着し、良い相乗効果を出しつつある。

のんびり・ゆったり・健康づくり

平均入館者は平日で約400人、日曜祝日で約800人、従業員は社員35名、パート40名、入館料はAM.10:00~PM.4:00までが1,700円、PM.4:00~7:00までが1,500円、PM.7:00~11:00までが1,000円の3通り。遅くなるほど料金が安くなるようになっている。まずは来ていただき、

館内で食事とっていただくくと自然に単価と利益率に貢献するようになって

いる。

“水戸国際ラドン温泉”のモットーは『のんびり・ゆったり・健康づくり』。温か味のある一人一言運動を実施、

服装・年齢に関係なくどんなお客様にも平等に接するように心がけている。

「おじいちゃん、どこから来たの」「今日、お風呂何回入った？」また菅原支配人は建物にもお客さまと同じように気づきが必要と「ちょっとした清潔感を出すように注意している。うちは“どろくささ”がないといけない。そのためにも自己啓発のできる社員でなくてはならない。その人の人間味に厳しい指導を加えて育ててますよ」と語る。

敷地内に4面のゲートボール場をつくり、近くの老人会の方に無料で利用していただいている。

この1年間に他業種からの参入が3件もあり、過当競争の中で他のサウナと比べいかに真心のこもった気さくなサウナ温泉として差別化していくか、この3年間に培ったサービスノウハウで地元ナンバーワンのサウナになろうとしている。



▲ラドン大浴場

▲男性・女性専用サウナロビー

▲サウナルーム 日本初のラドンミストサウナ(サウナ+遠赤外線+蒸気)

これだけは知っておきたい

サウナとからだ

サウナ健康読本①より

「リョウリュウ」を楽しもう。

極寒のきびしい自然環境に耐えぬくために、2000年もの昔から、生活の知恵として生まれてきたのがサウナ。

フィンランドの人達は、サウナに入ると「リョウリュウがよい」とか「悪い」とか言って、熱せられた石に水をかけますが、発生した蒸気やイオンが肌を刺激するとき、サウナならではの効果があります。この温度や湿度の演出するサウナの刺激がリョウリュウを作り出すのです。

石に水をかけるようなサウナの使い方は出来なくとも、水風呂、超音波、シャワーなどを併用して、リョウリュウを楽しんでもらいたいものです。



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。

お問い合わせは 発売元 ダイタキ産業株式会社 大阪府南区高津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 大阪府南区難波中1丁目2番2号 TEL.06(647)3692

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

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(東2中山ビル) 〒104 TEL.(03)542-0331(代) 大阪支社 大阪府大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 〒531 TEL.(06)375-1751(代) 名古屋営業所 名古屋市中区中津2-19-6(新神田ビル) 〒464 TEL.(052)763-2670(代) 札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(ユー・ワビル) 〒060 TEL.(011)641-9269(代)

サ ウ ナ 協 会 だ よ り

■サウナ健康の日
全九州で献血奉仕活動
雨天について好成果
成功裏に終わる

九州ブロック

日本赤十字社・血液事業では、毎年1～3月の間、寒さと学生の試験期が重なり、献血量がとみに減るため、私たちの献血キャンペーンを昭和50年以来、民間放送連盟主催で実施。

九州ブロックでは、59年より3月7日をサウナ健康の日として、日本サウナ協会の基本理念を現実に生かす方法として、献血活動に協力することに決定以来、当日、全加盟店は社員・家族はもとより、顧客にも献血を訴え、献

▼新天町の「サウナ健康の日」街頭風景(福岡)



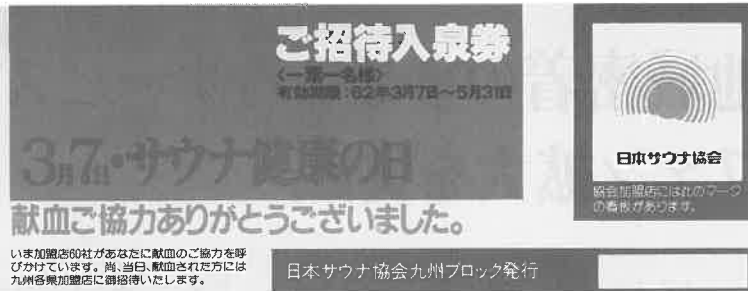
血協力者に全加盟店共通招待券を配布して着実な成績を挙げてきた。

本紙2月号で紹介したように、福岡県赤十字血液センター吉成意之所長から、前述はたちの献血キャンペーンに協力要請があり、九州サウナ協会でラジオPRを協賛、サウナ健康の日の宣伝に努めて参りました。

神戸からのエイズ旋風が吹き荒れ、政府がエイズ(後天性免疫不全症候群)予防法案要綱をまとめ発表するなど、献血機運に水をさすような、この3月7日。

長崎血液センターでの献血は、飯森町消防団で126名、東長崎清掃センターで32名、浜ノ町献血ルームでは、藤田長崎県サウナ協会会長の呼びかけもあ

▶サウナ健康の日
ご招待入泉券



り、日平均76名のところ96名と好成績であった(長崎血液センター山口業務課長談)。

沖縄県では、各地移動する献血車に沖縄県サウナ協会の会員が献血協力を呼びかけ参加。

官公庁街久茂地出張所には、大勢の公務員が土曜日午前中に押しかけられました(大城沖縄県血液センター大城渉外二係長談)。

福岡血液センターの移動車は、雨天で気温7度の新天町に2台、土曜日の午後、街行く人々に九州サウナ協会伊藤支部長をはじめ会員が呼びかけ、250名の参加、218名の採血成績を取めた。当日午前9時から天神グランドサウナで、KBCラジオの生放送でサウナの効能と献血奉仕の意義をPR。

新日鉄八幡製鉄所の工場から、サウナ招待の献血に協力申し出があった北九州血液センター管内では、八幡西区黒崎駅前献血移動車に、久保北九州支部長らが献血呼びかけ、200ccで136名、400ccで12名と好成績。魚町銀天街献血ルームでは、狭いルームが満員、

200cc.197名、400cc.25名と土曜日で過去最高を記録した。

大分県では2月25日中津市の182名採血実績を皮切りに、3月1日大分市内で92名。7日、中央会に常設献血ルームが開所。初日170名の献血が、大分の献血活動に花を添えた。

熊本、鹿児島、宮崎の各地でも、雨天にかかわらず、各県サウナ協会の会員が積極的に街頭に立ち、献血を呼びかけ、いずれも好成果の献血があり、九州ブロックの社会奉仕活動も、一人前に歩み出した。

これには、各県日赤血液センターと、NHKや、各報道機関の絶大なご支援があったことと、九州ブロック加盟の会員が、献血活動の意義をよく理解され、会員相互の連携が成功に導いた。

今回発行した共通招待券(5月末日期限)の回収を各県協会ごとでまとめられて、市場調査、顧客動向の研究資料に供したいと落合九州ブロック事務局長は抱負を語った。

ことわざにみる
健康ノウハウ

8

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)。

ソバは高血圧の薬

ソバの主な成分は澱粉であるが、その他に良質なタンパク質やビタミンB₁、B₂やニコチン酸などが含まれているし、またルチンが多く含まれている。ソバが高血圧の薬として役立つのは、ソバに含まれているルチンに動脈硬化予防と弱い拡張作用があるからで、これが高血圧に効くとみてよからう。しかしルチンはソバ汁に多く溶け出してしまふから、ソバを食べるさいにソバ湯を飲むようにすれば一層高血圧に効くこととなる。



寝る前に食べるのは毒

寝る前に食べると、眠ったあと胃腸の活動が衰えて消化不良となるからよくない。消化の点から見れば寝る2～4時間くらい前に食べるのがよい。とくに消化に時間のかかる脂肪の多い肉類などは寝る直前に食べることはさけない。しかし、寝る前にいつも何かをたべていても健康である人がかなりいるところを見ると、大食をしないかぎりには、それほど健康を害することはないのだから。寝る前に食べるのは毒というのは、とくに子供をしつけるためにいじだしたことである。しかし、もちろん、寝る前にやたら食べるのは健康上禁物である。

寝汗は病気の兆候

汗をかくのは体内の過剰な産熱を放射するためであり、睡眠の間には産熱量が少ないから汗をかかないのが普通である。それでも暑い季節には、床に入ると1時間くらいは多少汗をかく。しかし寝ている間の発汗量が異常に多い場合は、熱があるかどこか身体に異状があると考えた方がよいだろう。



サツマイモを食べるとふとる

サツマイモ(甘藷)の主成分は澱粉であって、これが加熱すると一部が糖分に変わる。そのほかに蔗糖、ブドウ糖などの糖分も含まれている。したがってサツマイモは栄養上よいが、多くの地方ではサツマイモは間食として食べられているので、主食を食べたうえにサツマイモを食べると摂取カロリーが過多となり、その結果ふとることになる。サツマイモにとくにふとるような成分は含まれていないわけではなく、結局栄養過多が肥満の原因になるのである。

甘いものを食べると糖尿病になる

糖尿病というのは尿の中に糖分が含まれるようになる病気である。甘いものをやたらに食べると、必要以上の余分な糖分が尿に出るようになり、いわゆる糖尿病にかかるものと信じられてこられたことわざが言われるようになった。しかし糖尿病は膵臓から分泌されるインシュリンというホルモンの欠乏が原因しているのである。したがって生まれてもインシュリンをつくる力が弱く、また消費の多い人は糖尿病にかかりやすいのである。両親とも糖尿病の人の子供は、その半数が糖尿病になる率が高いから注意しなければならない。

このほか多くの人の糖尿病の原因は、大食や、精神的なストレス過剰や肥満などによるインシュリンの需要の増加によるものと見てよい。食物として体内に摂取された糖質の代謝を、膵臓から分泌されるインシュリンが受け持っているのであるが、摂取される糖質の量が多すぎるとこれに応じきれなくなって尿に糖が出ることとなる。糖質は砂糖のような甘いものだけではない。米、パン、めん類など澱粉質のものも糖質であるから、甘いものばかり食べると糖尿病になるというわけではない。いいかえれば、糖尿病はカロリーの取り過ぎが主な原因であるから、中年ぶとりの傾向のある人は、とくにあまり美食をとらないようにしたほうがよい。

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。

サウナ協会だより

■ 2 月 度 常 務 理 事 会

日本サウナ協会
日本サウナ協会の2月度定例常務理事会は、2月20日(金)、ニュージャパン観光(株)の8F N Cで開催され中野会長吉田、副島、柴田、橋田、辻野、坂本の各氏が出席した。議題は(1)サウナーの各地の催し物報告、(2)日本サウナ協会パンフレット資料の検討、(3)愛好会実施に関する件、その他を討議した。

▼ 常務理事会風景



■ 第 6 回 オ ー ナ ー 会 議

日本サウナ協会
日本サウナ協会の第6回オーナー会議は、千葉健康ランドで3月12日(木)午後3時から開催され、「千葉健康ランド施設の構想と展望」と題して川島四郎社長の講話を拝聴した。

昨年暮れにオープンした千葉健康ランドは、レジャープールの併設をはじめ種々の新しい施設を導入し、今後の業界の方向を示すものとして注目されており、会議に先立って店内を見学、体験入浴した。

(詳細は次号にて掲載)



■ 組 織 改 組 事 務 局 移 転

沖縄県サウナ協会
沖縄県サウナ協会は本年1月をもって丸4年を迎えたが、これを機に協会の組織の一部を改組し、また右記のとおり事務局を移転した。

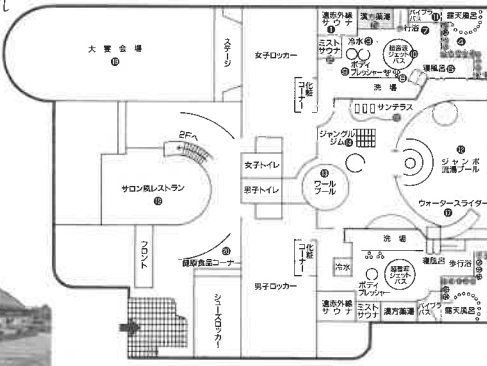
◀ 新 三 役 ▶

会 長 安谷屋 兼 明
副会長 鈴木 重 男
副会長 勝 連 常 雄
事務局 平 良 スエ子

◀ 新 事 務 局 ▶

〒900 那覇市天久1002
那覇東急ホテル内 A K 商事
☎0988(68)2151 内線2295・2253

▼ 千 葉 健 康 ラ ン ド 平 面 図



新 規 加 盟 店

◀ 関 西 サ ウ ナ 協 会 ▶

サウナニュークラシキ
(代表・佐藤慶美氏)
岡山県倉敷市老松町5-1-15
☎0864(22)9091

日本のサラリーマンの健康に関する意識調査

慶応大学ビジネススクール・日本生命共同調査

2

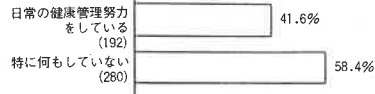
アンケート実施の概要

- 対象：首都圏と関西圏に在住のサラリーマン各500名 計1,000名
- アンケート作成：慶応大学ビジネススクール藤枝研究室加藤賢二が、医療保障市場に関する研究の一環として作成
- アンケート実施：日本生命のオフィス専門のセールスレナイナー「リープ」によりアンケート持参、留置、回収。実施期間はS61年8月
- アンケート回収：有効回収サンプル 首都圏197、関西圏275、計472 (有効回収率47.2%)

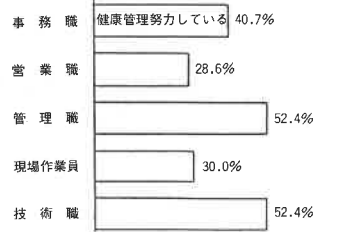
(※尚、このアンケートはOLも対象に実施致しましたが、有効回収サンプルが56と少なかつたため、サラリーマン男性とは別に集計しました。従って、OLの結果につきましてはサラリーマン男性との比較で分析するにとどめました。)

逆に、営業職で日常の健康管理努力をしているのは28.6%、約4人に1人しかいません。営業職は健康に対する不安は強いが、といて日常の健康管理努力はする余裕がよい“つらい”状況に置かれていることが予想されます。

サラリーマン全体 (N=472)



職種別の健康管理努力している人



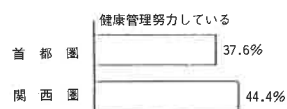
2. 日常の健康管理努力をしているのは全体の4割強。管理職、技術職ほど健康管理努力をしている!

「現在、健康管理のために何かされていますか」と聞いてみると、全体の4割強(41.6%)のサラリーマンが「日常、健康管理に努めている」と答えましたが、残り6割弱(58.4%)は、「特に何もしていない」と答えています。

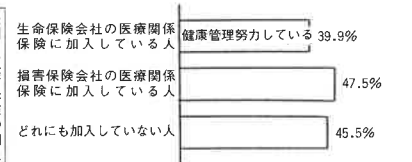
これを職種別にみると、管理職(52.4%)、技術職(52.4%)のサラリーマンほど日常の健康管理に努めている人が多いといえます。管理職は多忙の中にあっても「健康管理は、管理者の大事な仕事」と受けとめているものと思われる。

技術職は比較的マイペースで仕事を進める中で、健康管理も余裕を持って行っているのではないのでしょうか。

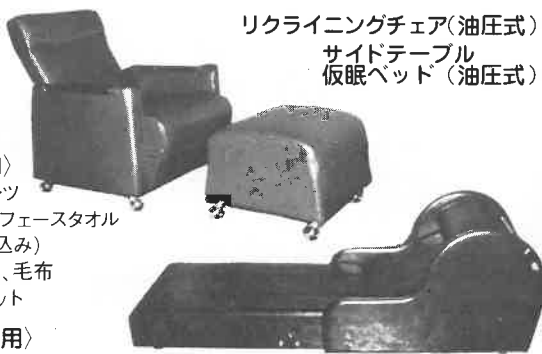
地域別の健康管理努力している人



民間・医療関係の健康保険の加入状況



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

— 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 T E L (06)981-7037代表
東京営業所 東京都墨田区緑4-16-9 T E L (03)634-3511代表
(第2柏ビル内)



日本サウナ協会

3月/129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〉 4月 花ぐもりの季節は拭き掃除を念入りに

●杏子(あんず)

鮮やかな新緑をそえて杏子の花がほころびはじめると山里は春。梅に似たこの花に抱かれてひっそりと静まる村落を峠から眺めていると「桃源郷」とはこのような光景のことか、と思われてくる。白と赤に覆われた音のない世界に微動するのは春風と小蝶だけ。厳しい雪にうずもれて待ちに待った人たちの「春」それを寸借するのが申しわけないような気持ちにさえなってくる。杏子の花には桜や辛夷の花のようなはなやぎは少ないが、なぜか静かな温もりがひそんでいる。喧噪の観桜

を避け、山間に遅い杏子の春をたずねるのも4月ならではの趣向である。

●新入社員の身だしなみ

真新しいリクルートスーツのフレッシュマンやフレッシュウーマンの登場で4月のオフィス街には刷新の気が漂います。が、昨今はこの新鮮な身なりもせいぜい保って数日間。社内教育がはじまると早くも学生時代そのままのカジュアルすぎるくだけたスタイルにもどってしまう男女が多く、迎える側を啞然とさせているようです。教える側が背広にネクタイで身なりを整えているのに習う側がセーター

にGパンでは少々失礼なのではないでしょうか。学校は月謝を払って習うところですが会社は賃金をもらって教わる場所です。新人類サマにもそのへんは考え合わせていただかないと、世の中、おさまりがつきません。



また、通勤着に関する節度のなさは近來とみに激しくなり、背広にネクタイという大枠の中にある男性に比べて女性とはとくに乱れっぱなしの状況を呈しています。服装が職場にふさわしいかどうかは各人の常識にまかされている領域です。その判断さえもつかないようでは男女雇用機会均等法が泣いてしまうのではないのでしょうか。

●真鯛(まだい)

4月は海魚の王さま真鯛がしゅんの味。はんなりと美しい淡紅色の皮に包まれた身は淡泊でいて旨味があり、姿のよさとあいまって塩焼きにして天下一品の風格があります。4月の声を聞くと真鯛は産卵のために紀伊水道から瀬戸内海へと潜入します。折しも満開のサクラになぞらえて「サクラダイ」とも呼ばれるこの

APRIL 1987

1日	新学年・新財政年度	12日	世界宇宙飛行の日
3日	隠元禅師忌	14日	大津山王祭
4日	金光教春季大祭	15日	高山山王祭
5日	岐阜伊奈波祭	18日	発明の日
7日	世界保健デー 法然上人誕生会	20日	天理教教祖祭
8日	灌仏会・花まつり	20日	通信記念日
10日	婦人週間	22日	郵便週間
11日	メートル法公布記念日	22日	靖国神社春祭
		29日	天皇誕生日

時期の真鯛は身が充実してお味は最高。刺身は最後に少し残して鯛茶漬けにして楽しみ頭は潮汁や山椒焼きにし、子や皮や中骨はアラ煮にして…と鯛は内臓以外は捨てるどころなしなのも嬉しい点です。同じ真鯛でも産卵期を過ぎ5月下旬の麦秋の頃になると、「オチダイ」「ムギワラダイ」などとさげすまれて「お味はもう1つ」。グルメにはかえりもられなくなります。

●花ぐもり

ぐずつくナタネ梅雨にツボミのふくらみ具合が気になり、咲いたら咲いたで「花ぐもり」「花冷え」にげんなりとし、ときに気まぐれな春のあらしが吹き続ける夜などは、一夜で散り敷いてしまうので



は？ と気もめるのが桜の季節。花にあらははつきもので、4月は砂塵が多く、住ま

いはとかく汚れがちです。労して功なしではたまらないので網戸の掃除やガラス拭きは雨あがりの日をねらうようにし、日常は畳の水拭きなどふだんよりも「拭き掃除」に念を入れるのが暮らしのコツ。中旬には暖房機も念入り掃除をして片付け、衣類も冬ものと初夏用の入れ替えをいそぎます。

●水引き

慶事には紅白の水引き、弔事には黒白の水引き——祝儀や不祝儀の袋にはこうしたきまりの水引きが印刷されていますが、これがじゃまになるのが御見舞の場合。災害や病気見舞の包みに紅白の水引きではこちらのつつしみの気持ちが相手に伝わらないのでは？ と少々気になります。そこで奉書に包んで御見舞と上書きするが、白無地の封筒に同様の上書きをし、水引きなしで贈るのがよさそうです。なお、最近は「のし」だけを印刷した水引きなしの祝儀袋もありますが、「のし」もともと祝儀の印なので、これも御見舞にはふさわしくありません。

《味覚歳時記》

春夜の食味詩・浅蜆

浅蜆のやうなもの、／蛤のやうなもの、／みじんこのやうなもの、／それら生物の身体は砂にうもれ、／どこからともなく、／絹いとやうな手が無数に生え、／…／あはれこの生あさたかい春の夜に、……これは萩原朔太郎の詩『春夜』の一部です。

やや甘口のワインに酔いしれてこの詩を読むと、ゆらゆらと春の海のなかにひき込まれていく気分。中身の多少にかかわらず、白の大皿にアサリのワイン蒸し、これがいいのです。いまいちばんアサリのおいしいとき。アサリに砂をはかせる時間だけはたっぷりととることです。

少なくとも5～6時間は塩水につけて。バターを塗ったフライパンにアサリを入れ、あらかじめ用意した薬味——エシャロットの白い部分、浅葱は根を除き青い部分も、それにニンニク、パセリ、それぞれのみじん切りをふりかける。それに白ワインをたっぷりかけて蒸す。塩・コショウをする。殻が開いたらアサリを網ですくう。残り汁にバターをたして煮詰めたソースをかける。春夜が口のなかでうごめく、とでもいいでしょうか、それは《食味詩》なのです。

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。

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