



SAUNA

5月/131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!!

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 〈4〉

ヨーロッパで最も美しいプール・サウナ建築



カラカテルメは一九八五年八月にオープンした、バーデン・バーデンの新しいシンボルである。ローマ時代のカラカラ浴場と同様に中央プールには大きな円形のドームがかり、また、入り口のゲートとしてのローマの遺跡を象徴するモニメント、列柱、白い大理石等まさにローマの浴場を彷彿とさせる建物である。しかし、内部の設備は最新の技術を駆使したものであつて、例えば、水処理設備においては、一、〇六五立方メートルの水が七十五分で一回転を

する程の循環です。水の質に保たれていない。二、〇〇メ



カラカテルメの深さから湧き出る六九℃の温泉水を一日八〇万リットル用いた三、二〇〇平方メートルの広さの現代人のオアシスが、カラカテルメである。今まさに二、〇〇〇年前のカラカラ帝の夢がここに実現し

たのだろう。カラカテルメは、古い伝統と新しい技術が合体したものであり、ヨーロッパで最も美しいプール・サウナ施設との評判が高い。プール棟は、大きな菩提樹や緑で囲まれ、屋外に出ればバーデン・バーデンの古い町並みが見える最高の眺めを楽しめる所に位置している。水表面積は全部で四五〇平方メートルあり、温度は各槽により、一八℃〜三八℃に分けられている。屋外プールに設けられたウォールプール・急流コース・マッサージシャワーでは、大人も大いに興じることができる。

二階にあるサウナは、七五〇平方メートルの広さである。あらゆる要求を満たす設備が整えられている。サウナ室は八五℃・九〇℃・九五℃の温度に分けられているが、決して、従来の単なる発汗室ではなく、雰囲気のある外の見えるサウナ室になっている。そ



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(3).....	2
快汗ルポ(札幌).....	3
サウナとからだ.....	3
サウナ協会だより.....	4、5
新・暮らしの百科、味覚歳時記.....	6

れにシャワー・水風呂・足湯槽・ウォールプール・外気浴がついている。また水の湯きやすいバス、十五台のソラリン等、至れり尽くせりの設備である。施設の概要は次の通りである。

- 営業時間 午前八時〜午後十時 (最終入場 午後八時)
- 入場料金 二時間一三三マルク、追加の三十分一三三マルク
- ロッカー数 四五〇
- 平均入場者数 一日八五〇人
- レストラン 一六〇席
- その他の施設 マッサージ等 物療館売店

(株)クライス常務 西川 力

For Beautiful Human Life
Kanebo



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

心にゆとりを割る、ライトな香りナインオ'clock

これだけは知っておきたい

(3)

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(2)

2. 大腸経

①経絡の流れ

前回述べました肺経は、手の前面を走り、母指の先端、少商というツボで終わりました。

今回、解説いたします大腸経はひとさし指の背面、商陽からはじまり、手の背面を母指側に沿って上がり、肘を越えて肩先の肩髃穴を通り、脊柱の大椎に至り、鎖骨の上のへこんだところにある欠盆から下がって横隔膜を貫き大腸に至ります。また欠盆から枝分かれし、ノドから口、鼻に至って鼻翼の迎香に終わる経絡もあります。

②大腸経の経穴(ツボ)

- (1)商陽 (2)二間 (3)三間 (4)合谷
- (5)陽谿 (6)偏歴 (7)温溜 (8)下廉
- (9)上廉 (10)手の三厘 (11)曲池
- (12)肘髎 (13)手の五厘 (14)臂臑
- (15)肩髃 (16)巨骨 (17)天鼎 (18)扶突
- (19)禾髎 (20)迎香

(以上図1参照)

③大腸経のタイプ

大腸経のタイプは肺経のタイプと似ています。東洋医学では肺の臓と大腸の腑は表裏の関係で相助け、同じ機能を営んでいるという考えがあり、タイプが似ているというわけです。



(図2)

④症状

大腸経の症状は、タイプ同様、肺経と似ていますが、特徴のある症状としては、

- 眼珠の黄ばみ
- 歯痛
- 鼻づまり
- 鼻出血
- ノドのかわき
- ノドの腫れ
- 首の腫れと痛み
- 肩前部から上腕にかけての痛み
- 人さし指の腫れ

等が挙げられます。これらのほとんどが大腸経の経絡上にあらわれていることも特徴的です。

⑤大腸経の手当て

この経絡は人さし指からはじまり、母指側を上向、鼻に至っていますから反対の手のひらの母指側に当て、指から肩までは数回さすり、ノドから顔にあるツボは、母指や中指の腹で静かに圧迫します。

さするのは熱くなるまで、圧する場合は痛みを感じる少し手前で止めます。

⑥良く効くツボ

●合谷

位置は母指と示指の骨の分かれるところで、くぼみがあって押すと強く痛みを感じる個所が合谷です。

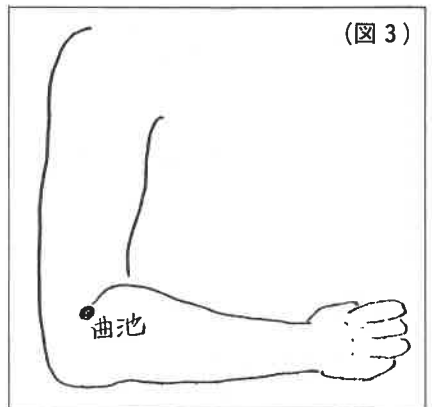
(図2参照)

発熱、頭痛、鼻血、疲れ目、視力減退、下歯痛、ノドの腫れなどに非常に効果があります。

また古来、合谷は面疔のツボとしても有名です(顔にできる腫れものや炎症に対して、合谷に多数の灸をすえるのも効果的です)。

●曲池

前腕を曲げ手掌を胸に当てると肘関



(図3)

節に横じわができます。この母指側が曲池といわれるツボです。(図3参照)ノドの痛み・腫れ、肘の腫れ、歯痛、生理不順、下痢などに効果があります。

⑦穴名の由来

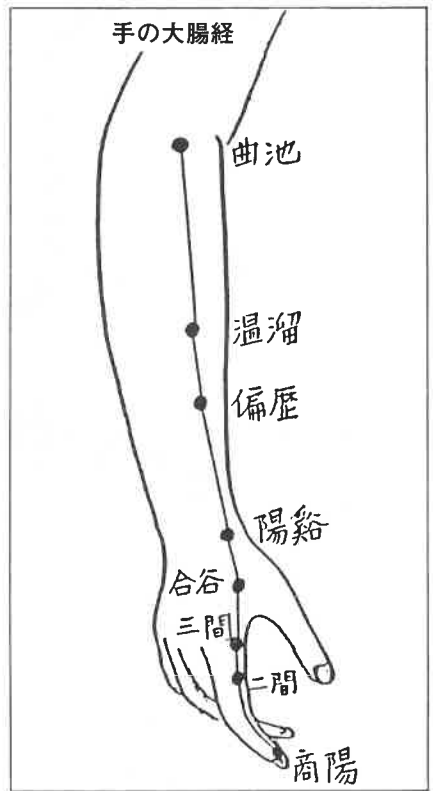
●合谷

位置からもおわかりのように、谷のように陥没しており、経脈水湧き出て流れるところという意味があります。

また別名「虎口」ともいわれていますが、これは、母指と示指を大きく開いてみると、トラが大きな口をあけたような形になるところからきています。

●曲池

“曲”はまがる、かがむ、屈折するといった意味があり、“池”はいけ、ほり、



たまるといった意味で、総じて、邪気(病源)が池の水のようにとどこおりやすいという意味があります。

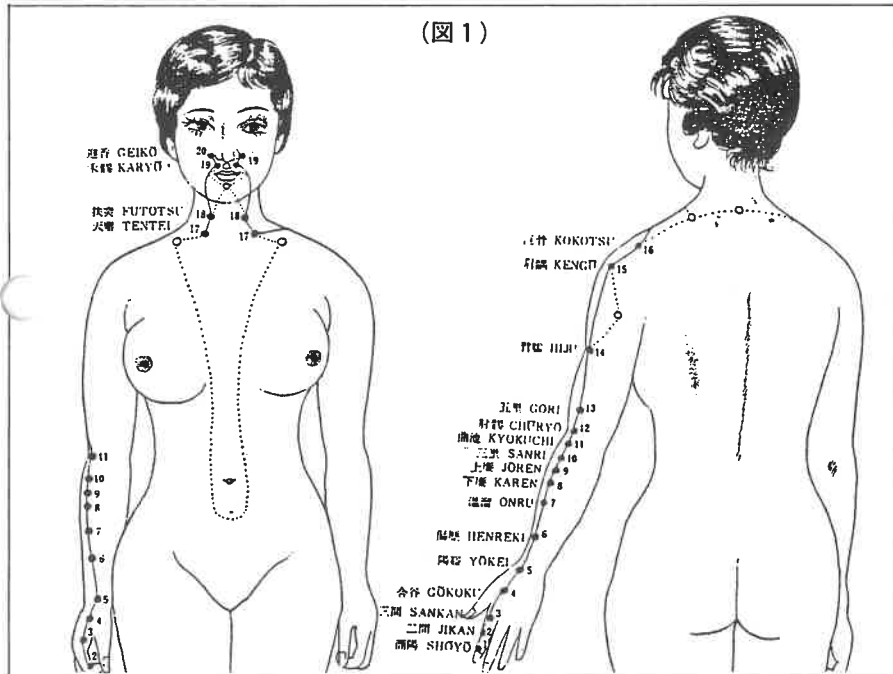
(つづく)

ツボのさがし方

素人がいちばん気にかかるのが、どこがツボなのかということでしょう。

一般的には、凝っているところ、痛むところ、違和感のあるところを中心にハリやマッサージする方法を「局所治療」と呼びます。つまり部分的なやり方から始まるのですが、賢明で無難なやり方としては、最もわるいところの周辺から施術を始めて次第にその核心部に近づけていくやり方がよいとされています。

ツボは硬結(凝り)、圧痛(おすと痛む)、緊張(はりつめている)、陥凹(くぼみ)、その他しびれ、冷え、ほてりなどの症状であられるものです。これを指先で軽くなでて、または強く押してみてもとらえるように訓練する必要があります。気をつけてなでたり押したりしていると次第にわかるのですが冷えとかほてりなど、温度差のあるものは手の甲をつかって軽くなでるとよくわかります。このようにしてなでたりおしたりしてみつけたツボは、点在しているようで一連のつながりをもっているものです。



(図1)

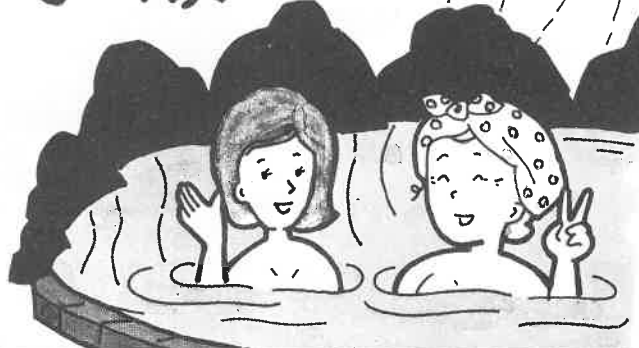
漢方一筋40年の経験と実績が生んだ

漢方入浴剤

えんじゅ湯

医薬部外品

承認番号(61D)第2449号



全身ポカポカ。活力いきいき健康風呂。

今、お風呂はくすり湯

漢方えんじゅ薬湯は、漢方薬一筋40年の経験と実績をいかし、肌にやさしい10種類の自然植物「薬草」に西洋ハーブがバランスよくブレンドされた漢方入浴剤です。

配管の目詰まりを解消し、作業を簡便にした

業務用パック方式採用！
小規模浴槽を対象とした
500gパックタイプも新たに発売！

業務用(1kg入)
(500g×2入) 新発売

●サンプルと資料ご希望の方は下記まで



Enju

総発売元 株式会社 延壽堂漢方

大阪市阿倍野区阪南町5丁目25-18
電話 (06) 694-0311番(代表)

快汗ルポ〈札幌〉

サウナ北歐クラブ

北国のロマンを奏でる白亜のビル
総合レジャーサウナ

北海道は白が似合う。「サウナ北歐クラブ」は8階建ての総合レジャーサウナ。北国のロマンを奏でる白いビルは夜、水銀灯に映えてひととき美しく、異彩を放つ。サッポロでは「ESPOソフィア中村」(中村揚一社長)と並び立つ一方の雄。

オープン60年7月。すすきのの盛り場であって、平日で600人前後、土曜日は800人ぐらい、お客様が入る。

女性サウナもあり、男女の比率は、男7:女3。料金は、フリー2,500円、深夜3,000円である。仮眠室に入ると500円プラス。仮眠は250~300人のお客様がある。女性サウナは、すすきののホステスさんが多く、平日は主婦層、土・日は家族連れが多い。



サウナと宴会をパック受注

「サウナ北歐クラブ」の大きな特長は地下1階から8階まで、総合レジャーサウナとしての機能を備えていることであろう。そして地下1階には宴会場を、8階には100台のテレビを備え、男女共用施設として、映画を無料開放している。

地下1階は、カウンターとお座敷で、

サウナと宴会がパックされていることである。メニューも工夫され、北海道の四季の味がたのしめる。

映画は500~600本種類のソフトが保管されている。日曜日は家族連れを考慮に入れて、夕方4時から一番目にはマンガを放映する。

サイレントルーム(静かにめい想にふける、くつろぎの場所)も大きな特長で男(5F)女(2F)ともにゆったり

8F Men's Ladies'	●男性サウナ保養室 ■ロビー(ボディソニックシステム) ■日焼けコーナー■ラウンジ
7F Men's	●男性サウナ保養室 ■ロッカールーム■マッサージルーム ■ヘアセットルーム
6F Men's	●男性サウナ室 ■サウナ室(高・中・低温)■冷水滝■ウォーターマッサージ■ボディシ ャワー■ミストルーム■クナイブ・ドライシャワー■パイラバス
5F Men's	●男性サウナ保養室 ■ロビー(リクライニングソファールーム) ■サイレントルーム■和・洋食レストランコーナー
4F Ladies'	●女性サウナ室 ■サウナ室(高・低温)■ボディシヤワー■ロッカールーム■ウォーター マッサージ■ミストルーム■クナイブ・ドライシャワー■パイラバス
3F Ladies'	●女性サウナ保養室 ■ロビー(リクライニングソファールーム)■マッサージルーム■日焼 けコーナー■メイクルーム■和・洋食レストランコーナー
2F Ladies'	●女性サウナ保養室 ■ロビー(ボディソニックシステム) ■美容室■サイレントルーム
1F Front	●サウナ ●受付カウンター ■フロント ■ロビー
B1F Banquet	●寿司コーナー ■大・小宴会場 ■倶楽部

したスペースが設けられている。インテリアは白で統一され、本当に「白いロマン」が生きているという感じ。440あるロッカーはヘリオトロープ(薄紫色)で統一され、インテリアとマッチして美しい色彩を奏でている。

鈴木順社長の経営方針は、「サウナは身体の疲れ、精神の疲れをいやすところ。だから、安心して、くつろいでいただけるスペースにしたい」とつねづね言われている由。その経営理念が、サイレントルームをはじめ随所に生かされている。

●サウナ北歐クラブ/経営=緒旭観光サービス/社長=鈴木順/所在地=札幌市中央区南6条西5丁目/営業=年中無休・24時間営業/駐車場=150台収容、駐車4時間まで無料。



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

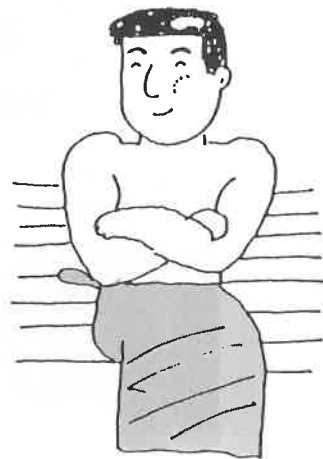


サウナ浴と冷水浴の交代浴。

サウナに入っていると、次第に皮膚の血管は拡張してきますが、この状態で冷たい水風呂に入るか、または冷水を浴びると、皮膚の血管は急激な収縮をします。その結果として血管は反射的に以前よりさらに広がるため身体がぼかぼかと暖まってくるのです。

このサウナ後の冷浴は、血管の反応を強く引き起こしますので、動脈硬化症、高血圧症、高度の糖尿病の人などは、避けなければならないし、心臓病の人には思わぬ突発事故も引き起こしかねません。しかし交感神経を刺激して、自律神経系の調節能力を高め、身体の緊張をとり戻すなどの効果もあります。

サウナと冷浴の交代浴(変温浴)は、血管の反応を強く起こし、神経衰退や自律神経失調などに効果があるし、足浴など冷水部分浴は不眠症に効果があるとされています。



サウンドチェアーマット
近日発売!!
— 6月発売予定 —
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)

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

〈製造元〉 杉本工業株式会社
〒802 北九州市小倉南区横代北町1-2-3
☎ 093(961)4036

ドリームチェア-S-1
スリーピングマットSF

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。仕上げはゴクッとビタミンC。

タケダ食品 855Ee・33・05・01

サ ウ ナ 協 会 だ よ り

■神戸サウナで“春まつり”

愉快にがまん大会や減量大会

兵庫県サウナ協会

神戸サウナでは“春まつり”と題した特別企画を3月28、29日の2日間にわたって催し、お客様、従業員ともに和やかな雰囲気の中に両日を過ごした。

当初の予定では3月7日の「サウナの日」に実施を見込んでいたのを、花見シーズンの到来を待ち、まつり気分を盛り込んで“お花見ムード”も満喫していただくとうと、この日に延期した次第。館内のイベントホールに設けられた会場で、おでんや焼きモチなどの屋台を並べ、桜やその他春の花々を飾った演出は“春まつり”にふさわしい明るさが見られた。

ガウンを着込み、熱いお茶をすすりながらの「サウナがまん大会」に始まり、自慢のノドを競い合う「カラオケ大会」、サウナならではの「減量大会」

「脂肪測定」などが次々と繰り広げられた。その他、ビールの早飲み競争や、ゲストに落語家を迎えてのゲーム大会は笑いとジョークが飛び交った愉快なシーンもふんだんに見られた。

“動があれば静もあり”とばかりに、にぎやかなお花見のそばではじっくりと腰をすえた「将棋大会」も行って、参加のお客様方は趣の変わった将棋を楽しんでおられた。

この春まつり、神戸サウナでは初めての企画とあって多少不安な面もあったが、そんな心配はどこ吹く風、各催しとも大盛況のうちに終えることができた。

ことにカラオケ大会では、出場者21名それぞれが、なかなかのカラオケ通とあって、勝負のつけがたいものとなったようだ。司会進行にはテレビのリポーター等で活躍している女性タレントがあたり、ゲスト審査員には地元神戸出身の歌手を迎えて本格的な審査をお願いし、優勝賞品は『白浜温泉旅行ペアーご招待』と出場者でなくても興味をそそられるものとなった。

当日の出場者は事前に館内ポスターで募集したのと同時に、新聞広告やチラシによる街頭宣伝でサウナを全く知らない人たちにも呼びかけた。そのかいあってか、女性の出場者も4名あり、その中の1人がみごと準優勝に選ばれ賞品のふとん乾燥機を大喜びで持って帰られた。そして優勝者は、東京八王子市から里帰りしていたサラリーマン。久し振りに帰ってきた神戸で思いもかけない幸運に恵まれ、その喜びようは、表彰式で感激のあまり司会者との会話もできないほどであった。

こうして楽しかった2日間、楽しさだけではなくお客様の数も平常の約3割増となって当初見込んでいた数を上回り、満足のいく結果が得られた。「サウナで春まつり」。まさに裸と裸のつきあいといったままに、ホットな春のひとときだった。

■「サウナデー」詳報

雨の3月7日、4千人が献血奉仕

全九州57店共通サウナ券、大好評を博す

—九州ブロック—



今年の「サウナ健康の日」3月7日、前夜半からの低気圧が、九州全域を覆い一時は強い風雨で、献血者の足を引き止めるのではないかと、心配顔で空を仰ぐ一幕もあった。

オール九州での献血実績は、200cc換算で4,000本に達する好成績であった。福岡血液センターからの要請があった民放“はたちの献血”キャンペーンに参加、ラジオ放送で3月7日「サウナデー」のPRと、全加盟店が総動員の献血呼びかけで

福岡市 天神新天町街頭	218名
久留米市久留米献血ルーム	82名
大牟田市大牟田中央病院	25名
北九州市黒崎駅前	200cc. 136名
	400cc. 12名
魚町献血ルーム	200cc. 197名
	400cc. 25名
豊前市宇島公民館	36名
豊前市民会館	44名

大分県サウナ協会松井事務局調べ	
中津市 2月25日	182名
大分市 3月1日	92名
3月7日 大分市中央町献血ルーム	
オープン	170名

長崎日赤血液センター山口業務課長談	
長崎市 飯森町消防団	126名
東長崎清掃センター	32名
浜ノ町献血ルーム	96名

佐世保日赤血液センター大隈業務課長談	
佐世保赤十字献血センター	101名献血

熊本日赤血液センター吉田業務課長談	
熊本市 上通献血ルーム	100名
自衛隊北熊本駐とん隊	300名

宮崎県サウナ協会渡辺事務局長調べ	
3月6日 都城市で100名献血配布	
7日 宮崎市で200名献血配布	
11日 延岡市で100名献血配布	
鹿児島日赤血液センター牧園業務課長によると	

鹿児島市天文館街頭	400名配布
鹿児島献血センター	100名配布
沖縄日赤血液センター石垣渉外課長談	
那覇市 久茂地献血ルーム	14名
運転免許試験場前ルーム	10名
県立中央病院	1名
(移動車)琉球通運空港	25名
アサヒ駐車場	41名
一番街街頭	73名

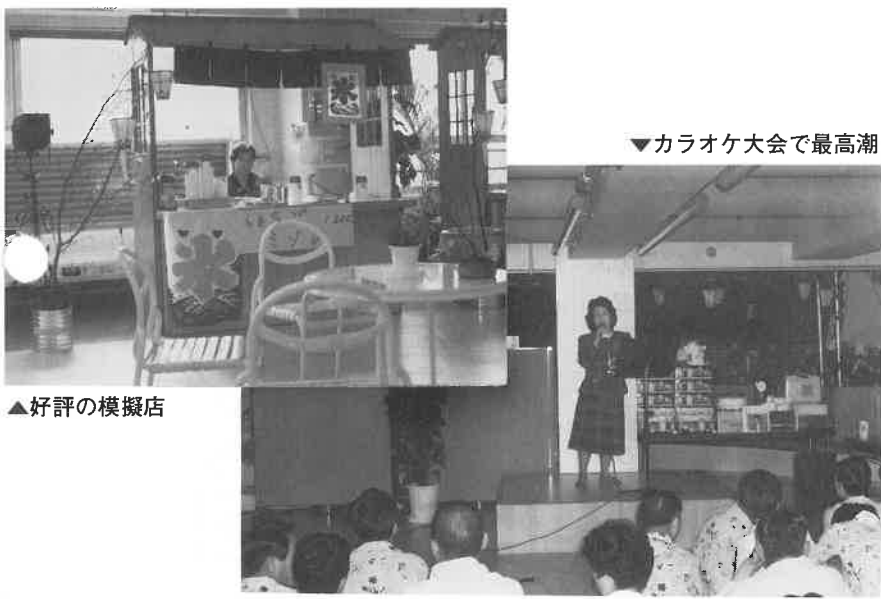
計164名の献血には、地元サウナ協会の会員さんが大勢協力してもらった結果である。

今年初参加の長崎・佐世保の両日赤献血センターでは、サウナ協会の会員さんの献血協力には、たいへん有難かった。

鹿児島の牧園課長が当日、献血者の反応として、全九州のサウナに招待される特典は大好評で、今年も追加増発してもらったほど、大歓迎。

回を重ねること3回にして、加盟各店も献血の意義をよく理解され、経営者、従業員、家族が一体になり街頭に、また店頭で献血キャンペーンを実施されたこのパワーを、これから毎年広げて、いつの日か全国で「サウナ健康の日」が来るであろうことを願う。

3月20日、中野日本サウナ協会会長から「九州ブロックの皆さん、有難とう。よい奉仕をされました」と賛辞を述べられた。



▼カラオケ大会で最高潮

▲好評の模擬店

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	ダイタキ産業株式会社	ダイタキ産業株式会社なば営業所	輸入元	株式会社伊和貿易商会
お問い合わせは	大阪府南区高津2丁目8-10-203	大阪府南区難波中1丁目2番2号		大阪府北区中之島5丁目3番51号
	TEL 06(211)0005	TEL 06(647)3692		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。



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 (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 (06)375-1751(代)
名古屋営業所 名古屋市中区千種区仲2-18-6(新仲田ビル) 〒464 電 (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 電 (011)641-9269(代)

サウナ協会だより

■62年度日本サウナ協会総会

福岡より到着の一行をたすき掛けて出迎える

5月28日、
広島国際ホテルで

日本サウナ協会の昭和62年度総会は5月28日(木)、広島市中区立町3-13の「広島国際ホテル」(082-248-2323)で午後3時から開催される。

世界平和のメッカであり、中国地方の文化経済の中心地である広島。この広島の中央に位置する平和公園、ビジネス街、繁華街の中心地に同ホテルはユニークな建築美を誇っており、広島空港からタクシーで20分、JR広島駅からタクシーで5分(下図参照)。



事会は午後1時から3時まで中野会長以下、山田副会長、米田専務理事、副島、松村、橘田、辻野、坂本各常務理事、柴田、豊巻各理事が出席。

また理事会は同3時から5時まで、16名(委任状21名)が出席した。

議題は主に日本サウナ協会総会についての討議がなされた。ひとつは昭和61年度の事業報告、決算報告、監査報告について、また昭和62年度の事業計画案、収支予算案について各理事の承認を受けた。

また役員改選について新役員の人選を確認した。

サウナ祭、健康サウナ愛好会についても新年度における実施方針について確認した。とくにサウナ祭についてはクジ引きを「スクラッチカード」方式に改善する案や景品の選定等の懸案事項を討議し、10月1日から20日間とすることにした。

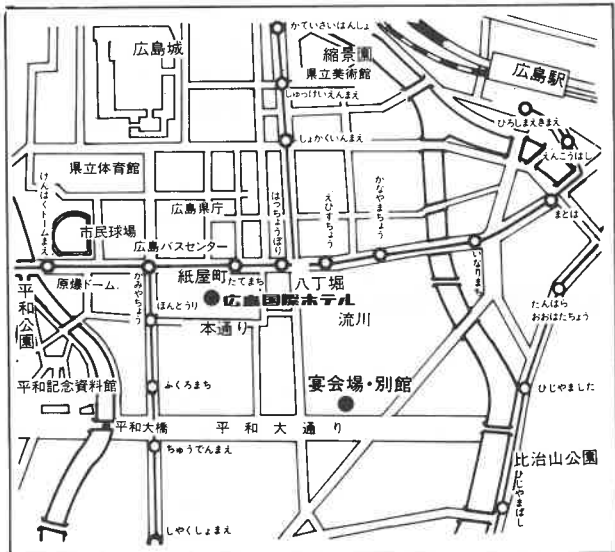
最後に昭和62年度運営方針書の内容について訂正事項等、各理事に確認して議事を終了した。

■関西協会総会

6月4日、有馬温泉で

関西サウナ協会

関西サウナ協会理事会は4月22日(水)午後2時からニュージャパン観光(株)8階会議室で開かれ、62年度の総会について議題をとりあげられたほか、サウナ祭、健康サウナ愛好会の件などが審議された。それによると、6月4日(木)有馬温泉の「兵衛向陽閣」で関西協会の総会が開催されることになった。



■所用時間 広島駅より車で5分・電車バス10分(立即下車) 広島空港より車で20分・広島港より車で20分

議事録作成者に落合事務局長、議事録署名人に久保日産産業社長を指名。

議事に入り山田会長より提案の61年度事業報告、収支報告、62年度事業計画、収支予算案と右記の役員名簿を審議の結果、原案通り可決。

高野議長が議事終了を宣し降壇。

新任役員の挨拶のあと「本年度総会の意義を現地で高めよう」と有村鹿児島県

協会会長の閉会のことばで午後6時10分閉会。

次いで、協賛会員の各社から空調機器の有効利用で給湯できるシステムコーゼネレーション(誠光工機)、音響機能完備のレスト・チェア(杉本工業)、最新ドイツ開発のサウナ機器(ハクスビルド)の新製品紹介があった。

全出席者に同伴家族も共に、珍味の琉球料理を頬張り、地元の泡盛を酌み交わしながら、格式高い琉球の舞踊を觀賞しての親睦の夕べに時のたつのも忘れ、午後9時、勝連沖縄県協会副会長の力強い発声で万歳三唱し幕を閉じた。

■62年度九州ブロック総会

“めんそーれー”

出席率70%、沖縄で開催

初夏の沖縄で、本年度ブロック総会が4月22日午後5時、那覇市の「ホテルエツカ」で開催。九州各地から会員35社、協賛会員5社、総勢50名出席。

九州ブロック構成の各県協会代表がそれぞれ現況報告、特に沖縄県協会安谷屋会長が、県協会結成から5年で250%に会員拡充した原動力は、同業の誼を求めて毎月開催される月例出席率100%であり、その秘話を披露された。

議長に高野西鉄興業取締役を選出、

昭和62年度九州ブロック役員名簿

会 長	山田 淳 雄 (日本サウナ協会副会長)
副 会 長	藤田 智之 (長崎県サウナ協会会長)
理 事	坂 本 取 (日本サウナ協会常務理事)
	安谷屋 兼 明 (沖縄県サウナ協会会長)
	坂 東 英 保 (宮崎県サウナ協会会長)
	金 馬 治 郎 (大分県サウナ協会会長)
	有 村 純 徳 (鹿児島県サウナ協会会長)
	山 本 英 雄 (九州サウナ協会福岡支部長)
	久 保 雅 裕 (九州サウナ協会北九州支部長)
	寺 崎 康 徳 (熊本県サウナ協会準備会代表)
	田 口 廣 則 (日本サウナ協会理事)
顧問兼監事	高 野 佐 久 生 (日本サウナ協会理事)
事務局長	落 合 実 (正文観光機務部長)

■4月度常務理事会と理事会

総会対策と運営方針など

日本サウナ協会

日本サウナ協会の4月度定例常務理事会と理事会は、4月28日(火)ニュージャパン観光(株)の「割烹日本宗右衛門町店」5階会議室で開催された。常務理



理事会であいさつする中野会長

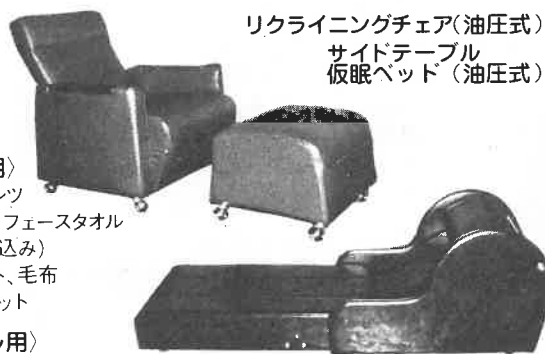


理事会出席者はつぎのとおり。

(順不同)

中野会長、辻野、橘田両副会長、石垣会計、森川、洪、安里、谷井、本田、岩元各理事

サウナの御繁栄は
ゆったりムードから



〈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)



SAUNA

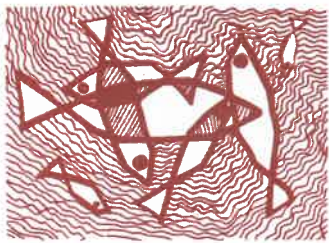
5月/131号

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〉 6月 防虫剤を正しく使う

●アユ

1日は本州各地の河川のアユ解禁日。この日を待ちかまえていた釣り人たちがドツと川辺に押し寄せます。水温を上げて人工的に太らせた養殖のアユと違って、天然自然に育ったアユは異名の“香魚”にふさわしく良い香りとうま味をもっているのが魅力です。海で育ったアユの幼魚は春になると川へ戻り、さかのぼりながら成長するにつれて香気を帯びるといわれます。というわけで6月から夏場がしゅり味。初秋、水温が下がる産卵のために下流へ河口へと下りてゆくのが“落ちアユ”



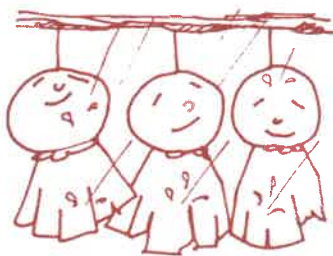
です。なおアユの塩辛“うるか”には真子と白子でつくった“子うるか”と内臓を混ぜた“苦うるか”があります。

●梅雨どきの清潔法

“梅雨”は“徼雨”とも書かれるように食物が腐敗しやすく、食中毒が心配な時期です。冷蔵庫内の清拭きをまめにし、流しには台所用の石けんを常

備して、調理の前には必ず手を洗う習慣を身につけたいもの。また、細菌の巣になりやすい調理用具や用品にも目を光らせましょう。漂白剤が使えない金属製のもの(金属タワシ、網じゃくし、泡立て器、こし器など)はときどき熱湯をかけたり浸したりして消毒します。ふきんは毎日洗濯済みのものにとり替えましょう。

毎夕、あと片付けの最後にふきんを洗い、就寝前に台所用漂白剤の溶液を洗い桶一杯につくり、ふきんと一緒に樹脂製ザルやよく洗ったナイロンたわし、それに茶渋を除きたい湯のみなどまで放り込んでおきます。翌朝はすすぐだけです。この睡眠中の消毒を1週間も続ければ台所用品はずいぶん清潔になります。まな板も同じようにたわしで



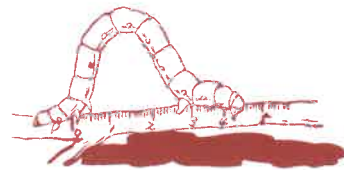
よく洗ったあと、漂白剤を塗って漂白したいふきんを包帯のように巻いて就寝。汚れのたまりやすい木のまな板はもちろん樹脂製のまな板でも、こうした消毒を梅雨どきはまめにしないと不潔になりがちです。

●防虫剤

暑さと湿気が同居する梅雨から夏の終わりまでは衣類に

JUNE 1987

1日	気象記念日・電波の日 写真の日・アユ解禁	弘法大師誕生会 17日 伊勢神宮月次祭
2日	横浜開港記念日	18日 海外移住の日
4日	歯の衛生週間	20日 京都鞍馬寺竹伐り
5日	世界環境デー	21日 父の日
7日	計量記念日	23日 沖縄慰霊の日 オリンピックデー
10日	時の記念日	25日 救らいの日
14日	大阪住吉神社田植祭	28日 貿易記念日
15日	東京山王祭	



つく虫の活躍期。大事な書画骨とう品や絹のきもの、ウールのドレスなどに無残な虫食い穴をあけられないよう、入梅前には防虫剤の点検を。市販の防虫剤には次の4種類があります。

①バラ剤=速効性で殺虫効果は3~4カ月。強力だが収納期間が短い春秋用の衣類に便利。貴金属や金属フィルムの製品はくもったり溶ける心配があるので使えない。金銀糸、ラメ入りのものには不向きです。

②ナフタリン=遅効性だから殺虫効果は長く6カ月。式服、晴れ着、コート類など長期収納衣類にぴったり。

③ピレスロイド=この新顔の防虫剤は、①②より殺虫効果は多少劣るが無臭なので、においがこもると困る毛皮な

どに重宝。出してすぐ着られる簡便性がお忙しい人向き。効果は6カ月。

④樟脳=殺虫でなく忌避効果5~6カ月の天然防虫剤。書画骨とう、佐賀錦など金銀糸入り製品、ヒナ人形などに。

なお、1つの箱や引き出しに異なった防虫剤を混用すると化学反応を起こして溶け出し、品物を汚すのでご用心。とくに樟脳と他の防虫剤との組み合わせは危険です。

●割りばし

22日は夏至。北半球では1年中でいちばん昼間が長く、夜の短い日です。居すわり続ける長雨に少々うんざり気味のこの頃から例年食卓に顔を出すのが夏のめん類、冷やむぎやそうめんの季節です。そして縁の深くなるのが割りばしでしょう。割りばしだけはあまり安いものを買って割り損じたり、いやなにおいがしたりで結局は安物買いの銭失いになります。香りのよいのは杉ばしで、柱目の通った吉野杉などは最高品。杉の角ばしの両先を細手にけずり全体に面取りをしたのが茶懐石で使われる“利休ばし”です。

《味覚歳時記》

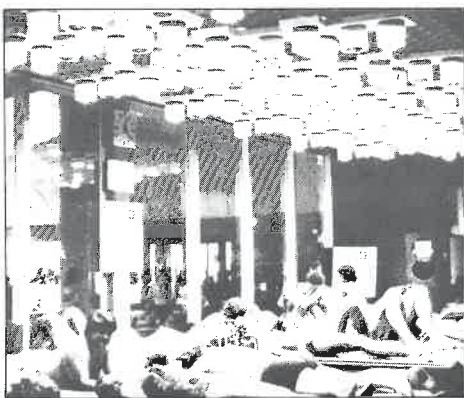
気合をこめてコーンフレークスを

梅雨らしくしとしと雨が3日もつづくると身体のシンまでじめじめしてきます。こんなときの乾いた感触の心地よさはまさに救いです。まず、起きぬけに熱めのお湯のシャワーを浴びる。からからに乾いたバスタオルを頭からガパッとかぶる。そのあとはごくあっさりした香りのボディローションを全身にたたきこむ。そして、朝食は小鉢にコーンフレークスをかきかきと落としこむ。

このときの小鉢は磁器がいいです。そして、コーンフレークスの箱は高目にかまえて小鉢めがけて落としこむ、といった具合に気合をこめて。これが乾いた音を聞くための儀式です。そして、冷たい牛乳を小鉢の内側に流し込むように静かに、しかも素早く注ぐ。決してコーンフレークスの上にかけてはいけません。口の中に入る前に湿ってしまうからです。大きなスプーンで、ガバガバと食べるのです。コーンフレークスの乾いた感触をかみしめながら。素材の味、そして調理の味のほかに食べ方によってつくりだされる味があるようです。この辺が風味と呼ばれる部分に大きく関わるのかもしれませんが。

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

ソラリーン

〈ソラリーン〉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 ティスターアベニュー1F
TEL.(075)812-3111(代) FAX.(075)812-4933 TELEX5422305