



# SAUNA

6月/132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!!



「広島国際ホテル」で開かれた総会会場風景(円内は中野会長)

## 第13回総会、広島で開催 総勢122人集い、成果収める

5月28日

日本サウナ協会

昭和六十二年年度の第十三回日本サウナ協会総会は五月晴れの二十八日(休)午後三時から中四国最大の都市広島の一「広島国際ホテル」三階大広間で、全国津々浦々から百二十二人が参加して盛大に開催された。定刻、新任の豊巻経夫事務局長の司会で開会した。綾広島県サウナ協会会長の開会宣言、中野幸雄日本サウナ協会会長の挨拶があつて、戸村盛雄名誉会長の祝電が披露された。

また、戸村名誉会長の勇退発表があり、前会長として十有余年の長きにわたり貢献された功績をたたえ、感謝状が贈呈され、今井義晴東京都サウナ協会会長が代理で拝受した。

つづいて中野会長から新事務局長の紹介があり、豊巻氏が「協会員の皆さまのご支援のもとに一日も早く円滑な協会運営が行えるよう努力したい」と力強く抱負を述べた。

米田一也専務理事が議長に選出され、議事が進められたが、落合実九州ブロック事務局長の動議により、事業報告その他総会資料に盛り込まれたものは簡潔に行うよう提案され、異議なく承認されたあとスピーディーに進行し、それぞれ満場一致で可決された。

新役員の新役員許斐勝彦、田口廣則両理事のほか再任の全役員の名が読み上げられ、拍手を受けた。

新年度運営方針は久我明、

### — も く じ —

日本サウナ協会新年度運営方針発表	2
USAサウナ施設視察ツアー募集	3
トレーナーに必要なツボとスジの知識(4)	4
快汗ルポ(滋賀)	5
新・暮らしの百科、味覚歳時記	6

### 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。

For Beautiful Human Life  
Kanabo



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。



ナインオ'clock7品セット

心にゆとりを創る、ライトな香りナインオ'clock



# 法人化へ布陣 一致結束して促進

▲綾広島県協会長が開会宣言

▼挨拶する中野会長(左)と議長の米田専務理事



日本サウナ協会総会の第1号議案「昭和61年度事業報告」を豊巻新事務局長、第2号議案「昭和61年度収支決算報告」を辻野会計担当常務理事、第3号議案「昭和61年度決算監査報告」を倉監査が行ったあと、第4号議案「役員選出」が行われ、別表のように新役員が承認された。

中野新会長は「体調不良で力不足を自覚しておりますが、米田専務理事をはじめ皆様の強力なご支援のもとに今年度ももう1期やることになりましたので、相変わらずよろしくお願ひいたします」とあいさつを述べられた。

第5号議案の「昭和62年度事業計画」は豊巻事務局長が総会資料にもとづいて発表、法人化に向けて各事業を長期計画を実行していくと決意を表明した。

つづいて第6号議案「昭和62年度収支予算案」は辻野常務理事が説明、すべての議案は承認可決された。

## 部門別新年度運営方針発表(要旨)

### 〈法人化促進部会〉(久我常務理事)

社団法人化のため厚生省へ数回訪問し、1月20日には特に「どうしたら円滑に1日も早く社団法人化の許認可がとれるか」に関してご指導をいただいた。銭湯とも仲良くし、サウナにこだわらず、スケールの大きい名称にして会員を1人でも多く増やし、厚生省の意にかなうよう鋭意研究 중이다。

### 〈組織拡大部会〉(松村常務理事)

1人でも多くの新会員を増やし、千葉、栃木、茨城、群馬、静岡、岐阜、岡山・鳥取、熊本各県協会を今年度中に設立したい。

### 〈企画催事部会〉(津村副会長)

サウナ祭は1口2万5千円とし、スクラッチ方式の抽せん券で1口につき853枚とする。景品はエアクリナーで期間は10月1日から20日間に短縮、締め切りは8月5日とする。

サウナデーは献血運動を働きかけ、健康に奉仕する協会としての全国統一の事業に発展させたい。

### 〈営業研究部会〉(坂本常務理事)

需要と供給のバランスを無視して新規の超大型店が誕生する傾向が強く出ており対応に苦慮しているが、皆さんと手を携えてやっていきたい。

### 〈教育広報部会〉(橘田常務理事)

サウナ協会の入会規定を作成して業界の自主基準を設け、厚生省の行政指導に合致するよう今年は特に力を入れて行きたい。

### 〈総務部会〉(坂本常務理事)

新設の部会だが、事務局長と連携してまとめ役を果たしていきたい。

### 〈会計〉(辻野常務理事)

法人化による会計処理の統一を目標とし、適正な会費をもって運営が次年度から実施できるよう努力したい。

## 昭和62年度 役員名簿

役職	氏名	会社名
会長	中野幸雄	大阪・ニュージャパン観光(株)社長
副会長	今井井一	北海道・(株)ソフィア中村チェーン社長
専務理事	米田津一	東京・麴町リバース院長
専務理事	米田津一	愛知・大和観光(株)社長
専務理事	米田津一	〃・日新観光(株)社長
専務理事	米田津一	福岡・正交観光(株)会長
専務理事	米田津一	愛知・大和観光(株)社長
専務理事	米田津一	東京・(株)大泉社長
専務理事	久我村好	〃・(株)サンヘルズ・エンタプライズ社長
専務理事	久我村好	〃・(株)久善社長
専務理事	久我村好	愛知・大和観光(株)顧問
専務理事	久我村好	大阪・オリエンタル観光(株)会長
専務理事	久我村好	〃・辻野産業(株)社長
監査	山田淳	福岡・正交観光(株)社長
監査	山田淳	〃・正交観光(株)会長
監査	山田淳	大阪・オークラ観光ビル(株)社長
監査	山田淳	〃
監査	山田淳	北海道・(株)帯広サウナ社長
監査	山田淳	青森・(有)光洋タクシー社長
監査	山田淳	宮城・大慶商事(株)社長
監査	山田淳	東京・東京温泉(株)社長
監査	山田淳	〃・恵通商事(株)社長
監査	山田淳	〃・泉興業(株)社長
監査	山田淳	神奈川・(株)西湘スポーツ企画社長
監査	山田淳	〃・(株)ジャパンニューファミリー社長
監査	山田淳	愛知・日新観光(株)取締役部長
監査	山田淳	新潟・(有)樋口商事社長
監査	山田淳	三重・小柴産業(株)社長
監査	山田淳	〃
監査	山田淳	〃
監査	山田淳	京都・大將軍商事(株)社長
監査	山田淳	大阪・オークラ観光ビル(株)常務
監査	山田淳	〃・ニュージャパン観光(株)部長
監査	山田淳	兵庫・(株)ヤマト社長
監査	山田淳	広島・(株)ニュージャパン社長
監査	山田淳	福山・藤本興業(株)部長
監査	山田淳	香川・サウナゴールデンタイム社長
監査	山田淳	愛媛・松山ニューグランドサウナ社長
監査	山田淳	徳島・(有)みつば専務
監査	山田淳	高知・(株)とでんサウナ社長
監査	山田淳	山口・ニュージャパン観光(有)社長
監査	山田淳	福岡・西鉄興業(株)取締役総支配人
監査	山田淳	〃・コスモとびあ船小屋共和国大王
監査	山田淳	大分・(株)大分オリエンタルホテル社長
監査	山田淳	長崎・(株)長崎グランドサウナ社長
監査	山田淳	宮崎・(株)宮崎第一ホテル社長
監査	山田淳	鹿児島・(有)エーソン商事社長
監査	山田淳	沖縄・琉球大和観光(株)社長



▲豊巻新事務局長の司会で議事が進められた

## 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。

業務用(1kg入)  
(500g×2入) 新発売

配管の目詰まりを解消し、  
作業を簡便にした

●サンプルと資料ご希望の方は下記まで

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!



Enju

総発売元  
株式会社 延寿堂漢方

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

募集

USAサウナ施設視察ツアー

- 1. 旅行名：米国ディズニーワールドとプール視察ツアー(仮称)
- 2. 訪問都市：エドモントン、ニューヨーク、ディズニーワールド、パームスプリングス
- 3. 旅行期間：昭和62年9月15～25日(11日間)
- 4. 総経費：お一人様当たり ¥469,000  
(お一人部屋希望の方は¥105,000の追加料金)
- 5. 募集要項
  - \*募集人員：25名(最少催行人員15名)
  - \*参加申込み締切日：出発の30日前(ただし、締切りを待たずに募集を打ち切ることがあります。なるべくお早めにお申込み下さい。)
  - \*下記の「申込書」を日本サウナ協会事務局に送付願います。

訪問予定施設名

施設名	コメント
▼西エドモントンモール 巨大プール (カナダ・エドモントン)	店舗数300店を持つショッピングセンター 人造太陽つき世界最大のウォーターパーク建設
▼エグゼクティブ・フィットネスセンター (ニューヨーク)	ニューヨーク最高の高さを持つ、双子ビル貿易センター内のホテル「ビスタ・インタナショナル」に併設された会員制のフィットネスセンター。 (スイミングプール、室内走行用トラック、サウナ、スチームルーム、マッサージ、アスレチック道具類、エアロビクス)
▼マンハッタン・プラザ・ヘルスクラブ (ニューヨーク)	3,500名の人が居住しているコミュニティ。 その70%は芸能人、ダンサー、舞台監督、歌手、作家です。 あとの30%の人が老人や身障者です。 (22m室内、屋外プール、900m 走行用運動場、マッサージ、エアロビクス)
▼ディズニーワールド ▼エプコットセンター ▼ウォルトディズニーワールドビレッジ (フロリダ州オーランド)	世界最大のアミューズメントパーク。 広さはマンハッタン島の2倍にもなる。 (ショッピングセンターとレストラン、ゴルフ場、テニスコート、プール、ヨット、遊園地、万博会場)
▼ウェット・アンド・ワイルド (フロリダ州オーランド)	ウォーターパークチェーン総合プール施設 (巨大プール、ウォーターチューブ、レストラン)
▼マリオット・デザート・スプリングス リゾート&スパ (カリフォルニア・パームスプリング)	総合リゾート施設 本年2月にオープン。 (ゴルフ、屋外プール2カ所、アスレチック、サウナ)



▲懇親会で和気あいの交歓

▼広島平和記念資料館前で記念撮影の日本サウナ協会会員



キリトリ線

日本サウナ協会 米国ディズニーワールドとプール視察ツアー申込書

会社名				氏名		
会社住所						
生年月日	年	月	日	パスポート	有	無

日本サウナ協会事務局

日本サウナ協会事務局長新任

新事務局長 豊巻 経夫  
(前北海道サウナ協会事務局長)  
関西サウナ協会事務局長兼任

〒542  
大阪市南区道頓堀2丁目4番6号  
☎06-211-0463

神奈川県サウナ協会事務局長交代

新事務局長 豊田 功

〒258  
神奈川県足柄上郡大井町金子1608  
株西湘スポーツ企画内  
☎0465-83-5555



ドリームチェア-S-1



スリーピングマットSF

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)

〈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

**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 895Ee・33・05・01

これだけは知っておきたい

(4)

# トレーナーに必要なツボとスジの知識

麴町リバース院長 今井 義晴



## 東洋医学 経絡・経穴(3)

### 3. 胃 経

#### ①経絡の流れ

前回解説しました大腸経の経絡が、鼻翼の横の迎香で終わりましたが、今回の胃経はそこからはじまります(このように、全身をめぐる14の経路はひとつの経路の最終のツボが、他の経路の起点になったり、枝分かれし、あらためて他の経路になったりしてすべてがつながっています)。

胃経は図①のように、顔からのどを通り、胸から腹に下りますが、枝は胃を経て、大腿部の前面を下り、膝から下腿の前面を経て、第二趾の尖端、厲兌に終わります。

#### ②胃経の経穴

胃の経穴は図1のように、顔面にある承泣からはじまり、足先の厲兌まで45穴あります。

#### ③胃経のタイプ

- 皮膚が黄ばんで顔に艶がない
- 甘いもの、あっさりした味を好む
- 唇が荒れやすい

- 夏季に体調をくずしたり、病気にかかりやすい
- だるさを訴える
- 意志が弱く、人のいうことを気にしやすい

#### ④胃経の症状

- 顔色が黒ずみさえない
- 首がこり頭痛がある
- 根気がなく、あくびが多い
- 鼻づまり、ときに出血がある
- 唇が荒れたり、のどがはれたりする
- 大腿部から膝、下腿、足の第二～三趾にかけて痛むことがある

これは、胃経の経絡に沿っての痛みといえます。

#### ⑤胃経の手当て

胃経は文字通り、胃腸障害の反応が出やすいところですので、とくに腹部を両手のひらで静かに圧迫したり、マッサージするのが効果的といえます。

また、足の前面の胃経の経絡に沿って強くさす

ったり、足の三里(ツボ)を圧すのもよいでしょう。

#### ⑥効果的なツボ

##### ●天枢

位置はヘソの両側、ヘソから外に向かって二寸のところにあります。(図2) ※東洋医学においてツボの位置を示す場合、この『寸』をよく使います。ところがきっちり約3センチと定めてしまうと、その人の体型によって誤差が生じ、正しい位置を決定するのが困難になります。そこで、この一寸をその人の指の中で決めることが慣例となっています。(図3参照)

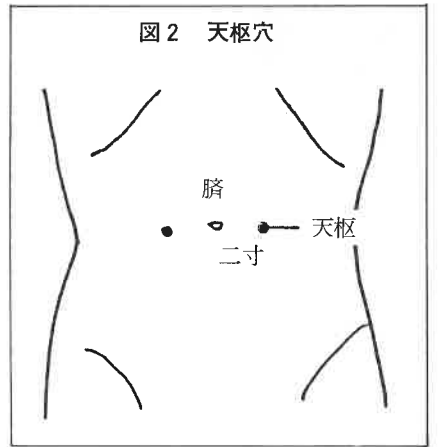


図2 天枢穴

の先があったところがそうです。(図4)

このツボは、昔からツボの中でも最も有名であり、諸病に効果があるとされ、どんな病気にも用いられてきた。

とくに消化器疾患をはじめ、神経痛、半身不随、足のだるさ、呼吸器疾患、神経痛、ヒステリーなどに効果的で、一名、長寿のツボとして、日本では古来、ここにお灸をすえる習慣があります。(つづく)

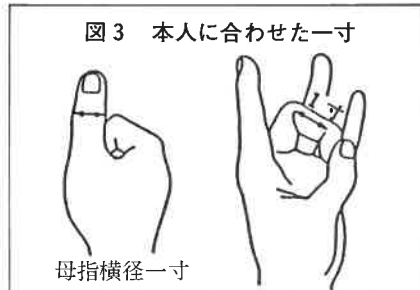


図3 本人に合わせた一寸

天枢は、消化器系疾患には欠かせない重要穴です。

胃の痛み、下痢、肝障害など、応用範囲は広く、とくに体がだるいときなどにもよく使われるツボです。

この穴名の由来は、ヘソから上の上半身を天、下半身を地と呼び、この天と地が交錯する大切なところ、つまり枢である、という意味からこう名づけられました。

##### ●足の三里

ツボの位置は膝を60度に曲げ、頸骨の前面を指先で押し上げて止まるところ、あるいは、右膝を直角に曲げ、右手母指を右膝の俗にいう皿の上にあて、人さし指を向こうずねに添わせ、中指

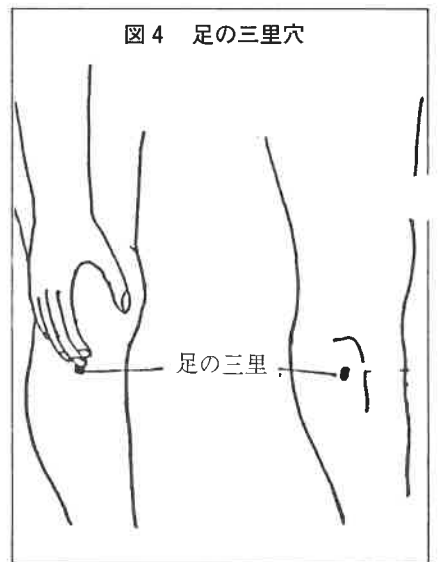


図4 足の三里穴

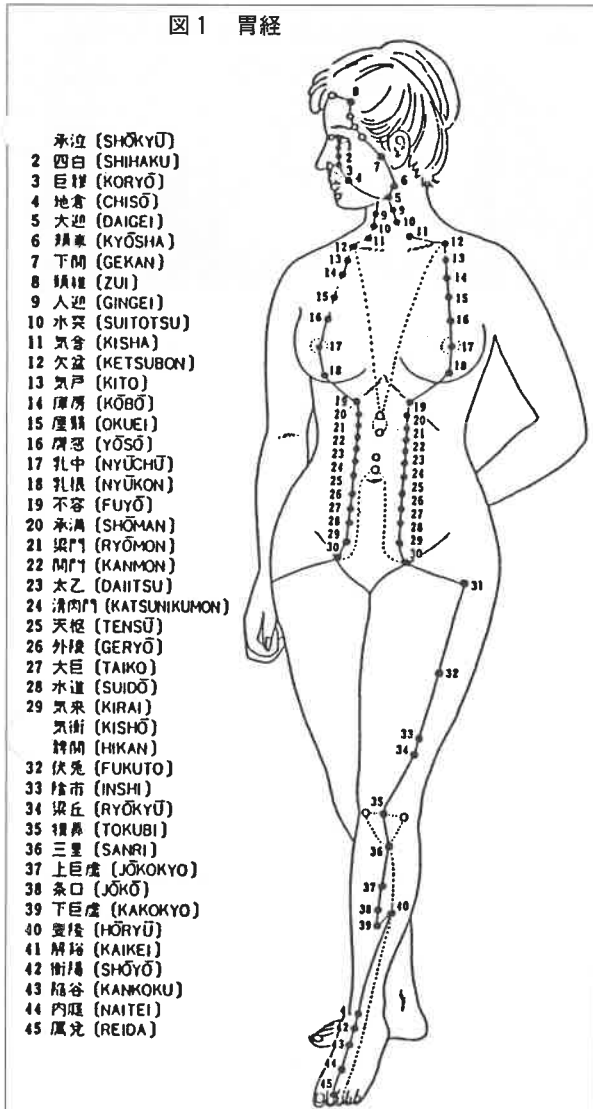


図1 胃経

- 承泣 (SHOKYU)
- 2 四白 (SHIHAKU)
- 3 巨髎 (KORYO)
- 4 地倉 (CHISO)
- 5 大迎 (DAIGEI)
- 6 颊車 (KYOSHA)
- 7 下関 (GEKAN)
- 8 頰車 (ZUI)
- 9 人迎 (GINGEI)
- 10 水突 (SUITOTSU)
- 11 氣舎 (KISHA)
- 12 欠盆 (KETSUBON)
- 13 氣戸 (KITO)
- 14 庫房 (KOFU)
- 15 屋翳 (OKUEI)
- 16 膺窓 (YOSO)
- 17 乳中 (NYUCHU)
- 18 乳根 (NYUKON)
- 19 不容 (FUYO)
- 20 承滿 (SHOMAN)
- 21 梁門 (RYOMON)
- 22 間門 (KANMON)
- 23 太乙 (DAIITSU)
- 24 滑肉門 (KATSUNIKUMON)
- 25 天枢 (TENSU)
- 26 外陵 (GERYO)
- 27 大巨 (TAIKO)
- 28 水道 (SUIDO)
- 29 氣來 (KIRAI)
- 30 氣街 (KISHO)
- 31 神闕 (HIKAN)
- 32 伏兎 (FUKUTO)
- 33 陰市 (INSHI)
- 34 梁丘 (RYOKYU)
- 35 犢鼻 (TOKUBI)
- 36 三里 (SANRI)
- 37 上巨虚 (JOKOKYO)
- 38 条口 (JOKO)
- 39 下巨虚 (KAKOKYO)
- 40 豐隆 (HORYU)
- 41 解谿 (KAIKEI)
- 42 衝陽 (SHOYO)
- 43 陷谷 (KANOKU)
- 44 内庭 (NAITEI)
- 45 厲兌 (REIDA)

### 働きざかりの健康法

## 食欲不振と胃の疲れ

年とともに胃腸がおとろえ、消化吸収力が弱くなってくると、昔のように食べられない、若いときほど食欲がないといわれる方が多くなってきます。こういう状態のときに、いくら食物の量をふやしても無理。むしろ量より質を心がけるべきです。

胃は、私たちがからだを休めている間も休むことなく働き、年に千回を超える食事に対処しなければなりません。暴飲暴食したり、消化の悪いものばかりを食べていると、胃も

疲れきってしまい、胃炎など胃病の原因にもなりかねません。ですから、胃を疲れさせないよう胃のリズムと役割に合わせて食事したいものです。

最近、消化酵素入りで不足がちな栄養が配合されている保健剤が話題になっていますが、これらの服用は胃腸の機能を整えるとともに栄養も補えますので、一つの効果的な方法といえましょう。

## スチームバスのパイオニア

# TYLÖ steam

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 (大阪府南区高津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。

## metos SAUNA 中山産業株式会社

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(原中山ビル) 〒104 TEL (03)542-0311

大阪支社: 大阪市大淀区中津1-18-18(西杉ビル) 〒531 TEL (06)375-1751

名古屋営業所: 名古屋市千種区神田2-18-6(新神田ビル) 〒464 TEL (052)763-2870

札幌営業所: 札幌市中央区北5条西19丁目(コープビル) 〒060 TEL (011)641-9269

# 快汗ルポ〈滋賀〉

# サウナニューびわこ



## 豊かなサウナライフを！ 省エネ時代の本格派サウナ



近江八景の一つ、瀬田の景勝地にある「サウナニューびわこ」

「サウナニューびわこ」は、びわ湖畔、大津市の国道1号線沿いにある。同サウナは、昭和54年11月に開設され、4階建てで、男性サウナだけでなく、女性サウナも併設されている。1階は、フロント・パブ・女性サウナ・シューズロッカー、2階は男性サウナ・男性用レストルーム・レストラン、3階はロッカールーム、マッサージルーム・マージャンルーム・映画室、4階が焼き肉コーナー、宴会場となっている。

同サウナは、立地からみても、車で来られるお客さんが多く、それも男女のグループ・団体で一日楽しもうという「健康ランド」的な利用方法が目立つ。車で30分以内の範囲で、人数が10人程度そろえば送迎バスが運行される。サウナに入り、食事は近江肉の焼き肉、夜は宴会場やパブで、と二次会に行く必要もなく、たっぷり楽しめる点が魅力である。

開設当初、1階はロッカールームであったが、現在は客単価を高めるためにパブコーナーに改装した。昨今お客さんの要望が多様化しており、この9・10月にはさらに改装して、要望に応じていく。同サウナの村岸勇治氏は、「イスやテーブルの並べ方にしても、従来のサウナのイメージとは一味違った発想でやってみたい」という。

現在、営業時間は昼1時から深夜2時（日祝、昼12時から深夜1時）まで、1時間以内であれば、「ショートタイム」料金800円（通常は1,800円）で入浴できる。長時間利用されるお客さん

とショートタイムの客層は異なり、広い範囲のお客に利用されている点はよいが、客層の低下が心配という。

同サウナの青木勉マネジャーは、「男性の1割くらいが女性客ですが、女性客は少しずつ増加しています。また、サウナに入って健康的と考えるのは、どうしても30～40代以上の方が多いので、20代の男性は少ないですね」という。今回の改装でも、女性サウナを充実していく。

国道1号線沿いには、「サウナ あなた のむノ たべる うたう ひと」という電光板があり、150台収容できる駐車場が建物のすぐ前にある。1階のフロントから続く階段は、明るいシャンデリアが下がり、踊り場には屏風など骨とう品が展示されている。「明るく楽しい」サウナのイメージである。

宴会場のある4階からは、びわ湖がすぐ近くに見え、昼は静かな趣の湖面が、夜は月明かりに映える湖がながめられ、のんびりと楽しめ、時間のたつのも忘れてしまうほどだ。

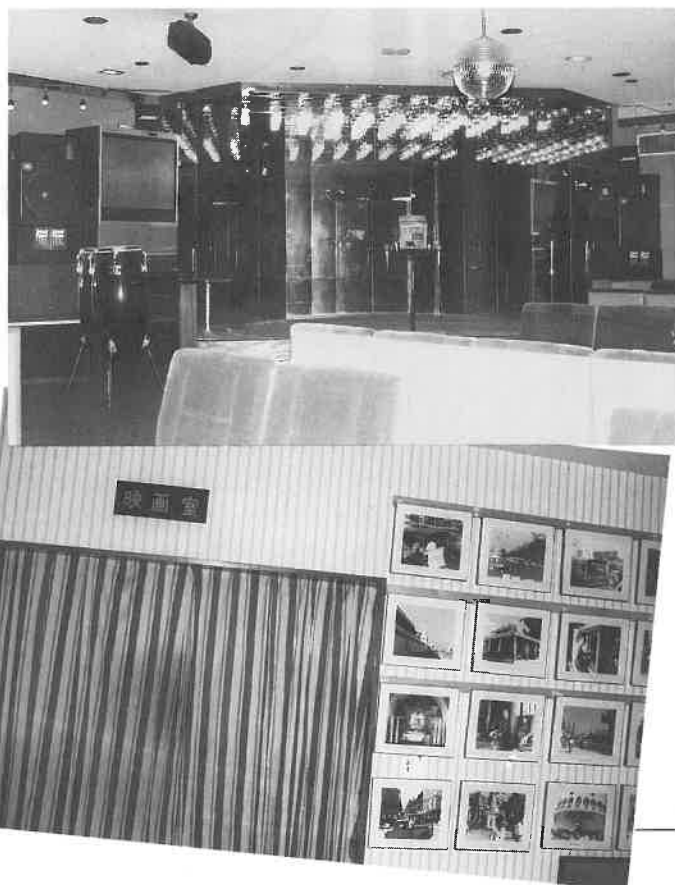
サウナはフロントをはじめ、従業員の対応次第で、評判になったり、人気なくなったりする。まさに、「教育こそサウナの生命」である。お客さんに

不愉快な思いをさせないためには、従業員がお客さんの目で注意する必要がある。同サウナの村岸氏も、「従業員には、まず、やってはいけないことを教えます」というように、サービスには気を配っている。

いま、同サウナの課題があるとすれば、(1)忙しいときと暇なときの人員配置をアルバイト活用でスムーズにやっ

ていく、(2)若い人にも来てもらえる力をつくる、ことである。

今回お客さんの要望に応じて改装を進めていこうとしているように、今後は、国道1号線沿いという立地を生かし、良質の従業員でサービスに努めれば、「健康と美容を兼ねたサウナ」で地域に貢献できるであろう。



豪華な雰囲気です……カラオケパブ

ゆっくりお楽しみを……シネマールーム



## 有馬温泉で関西サウナ協会総会ひらく

関西サウナ協会総会は、青葉若葉の新緑に包まれた神戸市有馬温泉の「兵衛向陽閣」3階大会議室で、6月4日(木)午後4時から開催された。

辻野副会長の開会のことばで始まり中野会長の力強いあいさつがあつて、豊巻新事務局長の司会で進行した。議長に中野会長を選出、来年度の総会を韓国の釜山で開催するよう提案があり、特別積立をすることを上程、可決した。

とどこおりなく議事を終了したあと(株)シャロン社長の加門正一氏から京阪奈森林スポーツ文化公園などの壮大な事業計画についての話を聞いた。

いったん休憩のあと、2階大広間での懇親会に移り、橘田副会長の音頭で全員が「同期の桜」を合唱して、盛り上がり、記念撮影(写真⑤)した。

110番

指名手配、追ってれら!!

**強盗殺人犯人**  
110番が最寄りの警察へ!!

徳島県出身 **朝井英夫** (36歳)

- 180cm位
- 肥満体(85kg位)
- バンチパーマ(ゆるんでいる)
- 犯罪時ロヒがない
- ロヒガをはやすことがある

昭和62年4月発生 強盗殺人被害者朝井英夫事件捜査中

徳島県警本部捜査第一課 (0886) 72-3101  
捜査課 徳島支隊 (0886) 72-1125

## 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. ジャーラン商事**  
〒130 東京都墨田区緑 1-2-13 ☎ 03-635-1321



# SAUNA

6月/132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〉 7月 夏場はからだを休める努力を

### ●七夕

7日は七夕。色紙や短冊に願いごとを書き、折り紙や切り紙をにぎやかにそえて竹飾りを軒先に立てると、あとは「どうぞ、今夜は雨が降りませ



んように……。子どもごろにも年に一度の彦星と織り姫星のデートの成功を祈る気持ちになった幼い日がしのばれます。冗談とはいえ月に家を建てる契約をするほど宇宙が身近な感じになった当節でも祈願が成就するというこのロマンチックな星祭りは幼なごころを空へ、未来へといざなってくれることに変わりはないようです。

私は今夏もまた、工作の笹竹に胸の内をすっきりと書きしるした短冊を吊るして、うれしそうに家路をいそぐかわいい小学生に出会えるのを楽しみにしています。

### ●夏のり切る

古くから10日過ぎが見当とされていた梅雨明けが、近年は20日過ぎだったり、月末に近かったり、気象庁の宣言も何となく歯切れが悪いようです。さて本夏はいかがあいなりますか。暦の上では20日が土用の入り。この日から8月8日の立秋までが“夏の土用”で暑さの盛りとされています。このため“土用”は別名を“暑中”“暑伏”とも呼び、とかくしのぎにくい時候ゆえ、暑中見舞の便りを出し合い、暑中休暇をとり、丑の日(今年は27日)には暑気払いにウナギを食べたり土用灸をすえて体に囃を入れたりします。また、



地方によっては丑湯と称して温泉行きを敢行する楽しい風習もあり、暑さの季節を上手にのり切ろうという昔の人の暮らしの知恵がしのばれます。

蒸し暑い“暑溽”“暑鬱”で睡眠不足になり、日中は焼けつくような“暑天”“炎暑”“酷暑”にあえぐ“暑中”。“仕事は一生、命は一つ”と思ひ至

## JULY 1987

1日	国民安全の日	17日	京都八坂神社祇園祭
7日	七夕、奈良吉野蛙飛び	18日	勤労青少年の日
9日	東京浅草観音ほおずき市、鷗外忌	20日	海の記念日
10日	国土建設週間	24日	地藏ぼん、河童忌
11日	小倉太鼓祇園	25日	大阪天神祭
13日	ぼん迎え火	27日	土用の丑、神奈川大山阿夫利神社夏祭
14日	熊野那智大社火祭	31日	堺大魚夜市
15日	ぼん、博多祇園山笠		箱根芦の湖湖水祭

れば、“避暑”もわが身のため。遊びの下手な中高年も夏場は欧米人並みとまではいかずとも、せめて明治、大正時代の人並みにからだを休める努力をいたしましょう。戦後闇市派の一人として“暑”の字を追って来ての実感です。

### ●住まいの改装

開放的な夏の間に壁紙の張り替えやペンキ塗りなど住まいの改装、改造をすませて、という人が多いようです。浴室や台所、子ども部屋など住まいの部分改装ならさほど問題はないのですが、居間も居室も……と住まいの大改装になると、マンションなどは逃げ場がなく業者よりも家族のほうに疲れはててしまいます。

そこで最近ふえているのが家族連れで旅にでかけ、その留守に大改装をしてもらうという新手です。この方法は確かに合理的ですが心配なのが“ボヤ”です。職人のタバコの火の不始末で深夜に火が出るケースは意外に多く、マンションによっては留守中の改装を禁止しているところもあるとか。業者選びは値段やセン

スだけでなく、“現場管理の責任感”も重要なキーポイントといえます。きれいになるはずのわが家が丸焼けではたまったものではありませんから。

### ●めん類賞味

ひんやりとした口あたりがこちよく、暑さで衰えた食欲をかきたててくれる“夏のめん類”。暑さに比例してそうめん、ひやむぎ、ざるそばの出番が多くなります。そうめんにはおろしショウガ、ひやむぎとそばにはワサビとネギが薬味の決め手ですが、毎度同じではあきてしまいます。

ときには目先を変えて薬味のアレンジを。くるみ、松の実、カシューナッツなどの木の実を細かくきざんでそえるとかクのある味が楽しめ、切りゴマとは一風変わった味です。細かく切って水にさらしたミョウガ、夏三ツ葉、青ジソは香りがよく、ときには白ネギを緑のアサツキや万能ネギに替えてみるのも見た目にさわやか。また、シソの実、芽タデ、それに塩抜きをした山椒の実を使ってみるのも一興です。

### ◀味覚歳時記▶

#### スタミナ料理には新鮮なしょうゆを

四季を通じていろいろなスポーツが楽しめるとはいえ、夏はもっともダイナミックにスポーツが楽しめる季節です。それだけに体力も消耗します。その分をそのつどきちんとおぎなうことが真夏のヘルス・ケアの鉄則です。これを怠ると秋になって必ずツケが回ってきます。

暑いときの食事はついつい冷たく口あたりのいいもので済ませてしまいがちですが、“土用の丑の日の鰻”に代表されるように、いわゆる“スタミナ料理”を食べることをこころがけることです。安い材料で、手軽にできて、しかもおいしいスタミナ料理の一例を……ポーク・ソテーです。

食欲のないときでもこれならば、という料理に仕上げるコツはただひとつ、焼き上がり寸前、ここぞというときに、“新鮮なしょうゆ”を、ジュッ、とふりかける、これだけです。しょうゆの鮮度?と思われる方は認識を改めてください。ビールほどにも鮮度を気にしていただきたいのがしょうゆです。それに100度以上に加熱されたときのしょうゆの香り、これが食欲を刺激するのです。

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って、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。



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