

# SAUNA

8月/134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)



特別出席して激励のことはをおくる中野会長

日本サウナ協会初の全国事務局長連絡会議が、大阪のニユージャパン観光(株)、中国割烹「敦煌」で、七月二十七日(月)午後三時から杉森、遠藤、豊田、柴田、後藤、木谷、久留、藤井、落合、渡辺、堀内、平良の各氏が出席して開催された。

特別出席した中野会長が冒頭のあいさつの中で「全国の県協会がいきいきとするためには、事務局長の熱意以外なものもない。より一層のご活躍を願います」と述べられ、日ごろの労をねぎらわれた。はじめての顔合わせとあって北海道から沖縄の順に自己紹介が行われたのち、豊巻事務局長の司会で議事に入った。

(1) 全国サウナ祭実施について、創意工夫しながら十月一から二十日間、協力一致で推進しようと細部にわたって

## 相互交流で情報交換 初会合の全国事務局長連絡会議

日本サウナ協会



紅三点を交えて開かれたラウンドテーブル

### 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(6).....2
- 快汗汗ポ(大阪).....3
- 威容あらわした(札幌テルメ).....4
- サウナ協会だより.....5
- 新・暮らしの百科、味覚歳時記.....6

て検討し、万遺漏なきを期した。

(2) サウナ愛好会再募集について、なお一層の協力が求められた。

(3) 月刊紙「SAUNA」に、関して第三種郵便が早急に認可されるための条件整備に協力することを確認した。さらに内容についていろいろな注

文が出され、より面白くやわらかい紙面にするよう提案された。

最後に各県協会の実情が報告され、情報交換をしたが、相互交流の成果をおさめ、会員拡大を確認して閉会、懇親会で夜の更けるまで話に花が咲いた。

## 男を演出、香りの個性。

For Beautiful Human Life  
 KANEBO



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ことさまで、  
 より充実させる大切な小道具。  
 洗練された爽やかな香りか、  
 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

(6)

# 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(5)

### 5. 少陰心経

#### ①経絡の流れ

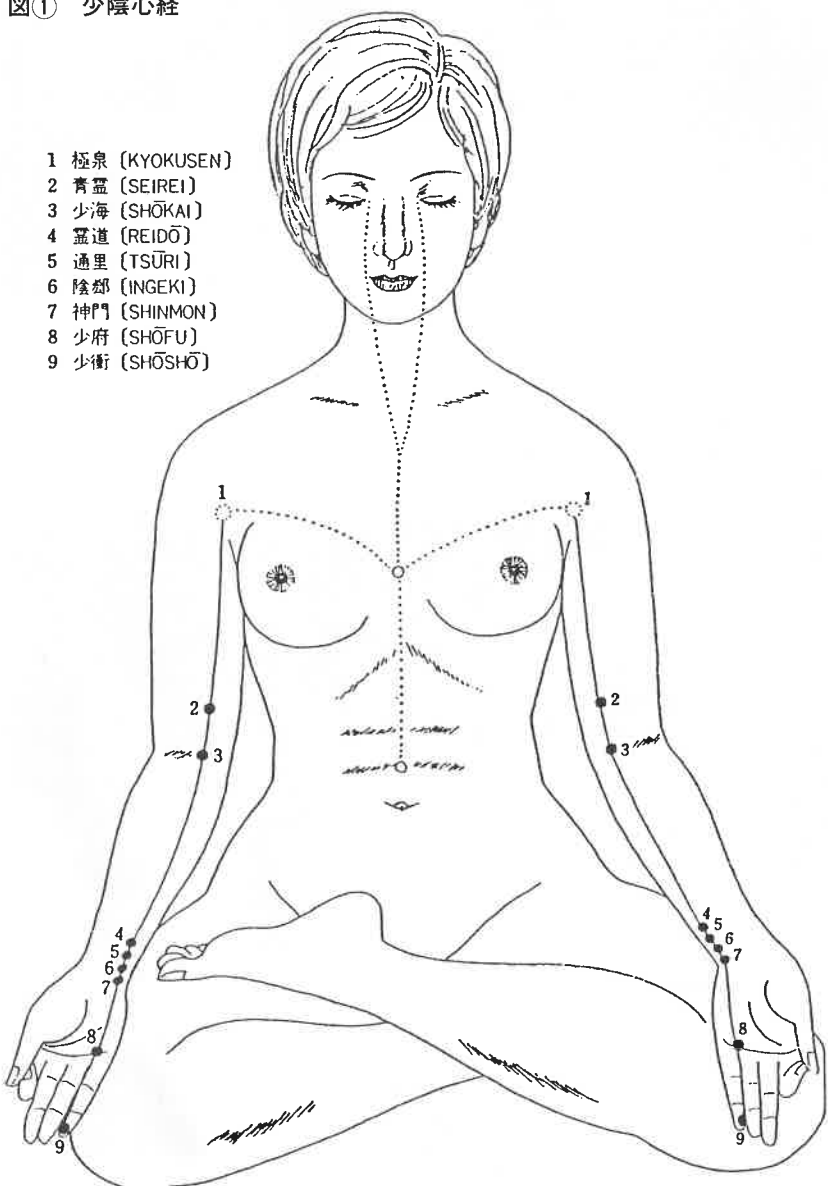
手の少陰心経は、両乳首の間の心臓を基点に、そこから3本の経絡が出ています。

ひとつは胸腹の境界を貫いて小腸をめぐるもの、ふたつめは上向き、目に

至るもの、第3は横に走って上腕の極泉に至るものがあります。

この3本の経絡は図①のように点線であらわしてありますが、これは身体内部を走っており、図中1の極泉からは実線、つまり体表を走るようになり同時にここからは、手で触れやすい部分でもあるわけです。少陰心経はこの極泉からはじまり、手の内側を下向き小指の先端にある少衝に終わります。

図① 少陰心経



- 1 極泉 (KYOKUSEN)
- 2 青靈 (SEIREI)
- 3 少海 (SHOKAI)
- 4 靈道 (REIDŌ)
- 5 通里 (TSŪRI)
- 6 陰郛 (INGEKI)
- 7 神門 (SHINMON)
- 8 少府 (SHŌFU)
- 9 少衝 (SHŌSHŪ)

#### ②少陰経の経穴

極泉、青靈、少海、靈道、通里、陰郛、神門、少府、少衝の九穴からなっています。

#### ③少陰心経のタイプ

心臓に障害をもちやすいタイプともいえ、顔がほてり、のぼせて赤く、側頸動脈や手首などで触れる血管は非常に強く打ちます。

また、よく笑い、ほがらかで、夏の暑さに弱く、病気になるやすい。さらに苦いものを好みます。

#### ④少陰心経の症状

目が充血しやすく、のども渴きやすい。みぞおちが痛む。上腕から肘、さらに小指にかけて冷え、痛み、しびれが出やすい。以上のような症状はちょうど少陰心経の経絡に一致します。また、手のひらがほてることもあります。

#### ⑤少陰心経の手当て

心臓疾患や神経性胃痛、頭痛などに効果的な経絡であり、実際にもそのような経穴が並んでいます。手のひらで熱くなるまでこする、あるいは母指でじっくり圧します。

#### ⑥効果的なツボ

##### ●少海

このツボは、肘関節の前面内側の横じわのあるところにとります。

つまり、肘を曲げるとしわができますが、その先端にとればよいわけです。

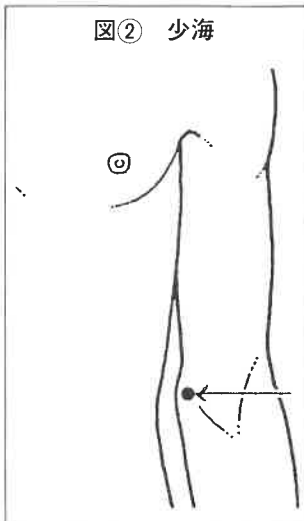
(図②)

効果としては、肘から前腕にかけての痛みをとる。さらに歯痛、吐気、うしろくびのこり、肘のしびれなどが挙げられます。

##### ●神門

手関節の前面内側にとります。手くびを曲げ、さらに小指の側に手を曲げると、関節のしわの部分に凹みが生じます。

図② 少海



ツボはこの凹みにとります。(図③)効果としては、悪寒がする、みぞおちが痛む、胸苦しい、からだのだるく疲れやすい等の症状によいとされています。



この神門というツボは古来、妊娠の有無を判断するのに用いられました。妊娠しているときは、ここの脈が絶えず大きく打つからです。

穴名の由来は、神はカミ、つまり魂、心の意味で、この心や魂は心臓にあると信じられていました。

また、門は神、心の出入口で、心に最も通じている門——神門というわけです。

(つづく)

## 新規加盟店

### ＜北海道サウナ協会＞

▶メンズサウナ34  
(代表・西村淑子氏)  
札幌市北区北33条西4丁目  
☎011(716)4509

▶サウナ・ニュージャパン  
(代表・中村賢一氏)  
札幌市中央区南5条西3丁目  
美松ビル5・6階  
☎011(511)1137

▶帯広フェアランドホテル  
(代表・丸谷幸造氏)  
帯広市西3条南11丁目4  
☎0155(25)1453

### ＜東京都サウナ協会＞

▶ガーデンサウナ蒲田  
(代表・美須君江氏)  
東京都大田区蒲田5-20-5  
☎03(737)1303

▶サウナアスカ  
(代表・金沢元一氏)  
東京都千代田区三崎町13-7-1  
☎03(262)0023

## 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

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!

●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)

快汗ルポ〈大阪〉

京橋ヘルシーセンター

湯快ガーデン

花のターミナル、京橋のド真ん中  
お風呂いろいろ、楽しさにどっぷり

京橋ヘルシーセンター「湯快ガーデン」(国道1号線、JR環状線京橋駅前)は、七夕さんの7月7日(火)にオープンした。

前々日の7月5日(日)に盛大なレセプションが開かれ、多数の来賓客が訪れたが、南相吉社長は開会の辞の中で、「昔から健全なる精神は健全なる身体に宿ると言われているが、現在はむしろ健全なる身体は健全なる精神がつくると言ってもよい時代だ。健康産業に携わる使命感に燃えて、お風呂、味覚、宴会、レジャー、安らぎの五段重ねで、楽しさを提供したい」と述べた。

来賓の大友康且大阪府議は「人生80年時代、換算すると70万時間のうち、寝食に要するのは35万時間、余暇に利用するのが20万時間である。健康で長生きするハイライフのためには、スポーツ、医薬品とともにお風呂、パチンコなどのハイカルチャーが不可欠であり、レジャー産業が大きなウエートを占めている」と祝辞を述べた。

つづいて設計を担当した副島雅行氏が工事経過と最新の設備について説明し、清潔で安心して入れるお風呂を強調した。

遠赤外線サウナをはじめとして、ミ

ストサウナ、露天風呂、檜風呂、漢方薬湯、超音波ジェット・パイプバス、寝風呂、冷水風呂の8つが4階の女子浴室、5階の男子浴室にそれぞれあって、手足をのばせばゆうゆう人生、お風呂をはしごすれば、汗もストレスも流れ流れて極楽気分になる。

お風呂上がりのビールの味はまた格別。2階にはレストランや大宴会場があり、気分がウキウキすること請け合い。

自慢の一つが名作、話題作、近作を大型スクリーンに映し出す映画コーナー。ファンも納得のド迫力画面と音響効果が注目的になっている。

レストルームのリクライニングシートに横たわると、5つのテレビ画面をお好みに応じて選べるほかイヤホンでラジオ(中波、短波、FM)のほか音楽、落語、BGMなど有線放送32種目がボタン操作で自由自在にくつろぎの時間を楽しめ、これだけでも入泉料金のモトをとれる勘定だ。

パパはお勤め帰りにきれいサッパリ。ママも気軽にハツラツ美容。お年寄りの新しい社交場が手近となり、チビっ子も大よろこび。ファミリーが手ぶらで一日中ゆっくり、ゆったり「湯快ガーデン」を楽しめる。(T)

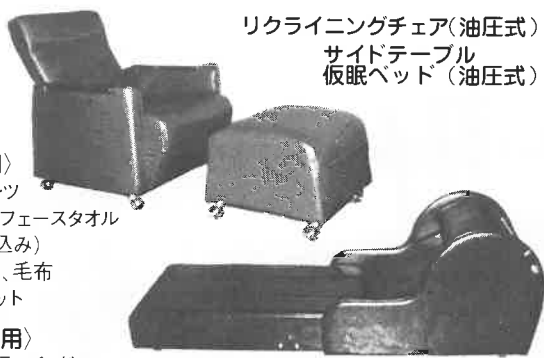


冷水風呂④と漢方薬湯



ゆっくりくつろげるレストルーム

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

天声人語

なんと、ッ  
パの若い女の子たち  
ちは、シャワーも  
ろくに浴びないの  
です。と、リュック  
クひとつ背負って  
貧乏旅行してきた女子学生が  
ユースホテルでの体験を新  
聞に投書していた▼「彼女た  
ちのほとんどは、洗面台でタ  
オルを使って体をふくだけ。  
毎日のようにふるふるに日本  
人からすれば、これでもいいの  
か、と。東北地方から西の  
日本列島は連日、猛暑、多湿  
のただなかにある。われらが  
なぜ、ふるを好むのか、説明  
の要もない▼寛永十八年(一  
六四一)の記録では、すでに  
江戸の町ごとにふる屋があり、  
庶民の生活に欠かせない存在  
になっていた。江戸期のユ  
モア作家、式亭三馬が「浮世  
風呂」で描いたように、そこ  
は世間話をし、ぐちをこぼし  
合う、人びとの社交場でもあ  
った▼銭湯の壁絵(ベンキ絵  
は白砂、青松、白帆と決まっ  
ていたのだが、最近ではマン  
ガのドラえもんやハワイ、ニ  
ュージージーランドなどの観光地  
風景が主流だそう。自宅ぶ  
ろの普及率は七〇%を超えた

仁義廃れば銭湯廃る

銭湯廃れば人情廃る

(7月21日付、  
朝日新聞より)

といわれ、ふる屋さんも客の  
引き留めに知恵をしばるが、  
劣勢は覆いがたい▼それでも  
銭湯愛好家は少なくないし、  
この二、三年は都市近郊の道  
路沿いに車で行ける「レジャ  
ー浴場」がつつぎに誕生、  
主婦層の井戸端会議場として  
よく利用されている。江戸以  
来の伝統は健在だ▼ところで  
水不足の東京では、公立の敬  
老館やコミュニティセンタ  
ーに設けられたお年寄りのた  
めに無料共同浴場が、もう一  
カ月近くも閉鎖されたり、週  
二回が一回に減らされたりし  
ている。ここに通っていた七  
十四歳の男性は「ウチにもふ  
ろはあるが、大きい湯船で仲  
間と話すのが日課だったのに  
とさびしそうだ▼節水策  
は必要だ。けれども、真っ先  
に対象とされた一つが、弱い  
立場にある老人というのでは  
心やさしい社会とはいえない。  
詩人の田村隆一さんは書いて  
いる。「仁義廃れば銭湯廃る」  
銭湯廃れば人情廃る」

CLEVERLY LOCK クレバリーロックで ロッカーキーは不要!!  
レジャーロッカー専用の完全防犯錠!!  
自動変換式ダイヤルロック  
特許出願中  
夢のロック達に完成!!  
●完全防犯!  
●カギ不要!  
●電源不要!  
●管理不要!  
●経費削減!  
規定販売価格  
¥15,000 (取付け工事費含)  
★台数により価格の御相談に応じます。  
KEY & LOCK 株式会社  
●クレバリーロックについてのくわしい説明をご希望の方は下記  
までお気軽にお問合せ下さい。  
●本社 / 大阪市淀川区東三国1-31-13 ☎(06)395-2111  
●東京支店 ☎(03)959-6661 ●福岡支店 ☎(092)431-0077

新発売〈サウナ専用〉強力消臭剤  
ニュータイプ  
〈サウナ専用〉強力消臭剤  
ZERO (ゼロ)  
サウナ内の不快な臭いを強力消臭。  
ゆったりくつろいでさわやかな気分も倍増!!  
この商品の詳しいお問い合わせ、  
又は、販売特約店に加入されたい方は下記まで  
〈代理店〉  
(有)カミナ洋行  
〒465 名古屋市中東区牧の里1丁目1116  
TEL(052)703-1345  
総発売元 (株)サウナシステム総業  
本社・工場/  
〒466 名古屋市中東区滝子通2-14  
TEL(052)882-3871



## すべての人々に『美と健康を』 威容あらわした〈札幌テルメ〉

### 1. 健康に関する関心の高まり

昭和40年代の高度成長を通じてわが国経済は1人当たりGNPが10,000ドルを超過するに至り、我々の生活は欧米諸国と肩を並べる水準に達しております。

こうした物質的豊かさを背景として、我々の関心、希求は物財の充足から精神的満足感へとそのウエートが変化しております。

家計調査等、諸統計をみましても教育、医療、旅行等のサービス部門への支出割合が増大しつつあります。一方、我々の日常生活は情報通信手段の高度化、周辺環境の都市化、活動時間帯の拡大等の変化により精神的ストレスの増幅、運動不足等を生起させ、我々にどことなく不健康感をもたらしているのも事実でありましょう。

こうしたことから手軽なスポーツとしてのジョギングや歩くスキーを楽しむ人々が相当数にのぼるとともに、各種スポーツクラブ、フィットネスクラブ、健康ランド等が全国的にブーム化しつつあります。

### 2. 健康施設の必要性

札幌におきましては、他の大都市に比較して、自然環境に恵まれておりますが、都市化の波の中で市民が手軽にスポーツに親しめる場所が必ずしも、十分とは申せません。会員制のテニスクラブやアスレチッククラブ、ゴルフ場、スキー場等は確かに立派なものが増えてまいりましたが、シーズンを通じ老若男女が、家族や気のあったグループ同士で安く簡便に楽しく健康を保持し増進できる施設、そんな施設づくりが私たちの使命であると感じております。今後、必ず訪れる余暇の拡大、高齢化の進展などを考えるとき、私たちがご提案申し上げる施設は、皆様に必要なものであり、広く受け入れられるものになると確信いたしております。

### 3. ソフィア中村グループの理念

私たちは昭和41年の創業以来、一貫して美の追求をテーマとして事業展開してまいりました。皆様のご支援によりまして、現在、理美容店27店、ブライダル店2店、サウナ3店の体制となっております。私たちをご利用頂くす

べての方々に、「より一層美しさを」というのが念願でございますが、そのためには何よりも健康な心身の形成にお役に立つことが肝要であると考え健康事業の展開に踏み切った次第でございます。

私たちの考える健康とは、ハードなスポーツを通じて筋骨隆々たる身体を作り上げることではありません。むしろ柔らかい温水や暖かい日光やサウナの中でゆっくりと時間をかけて凝った心と身体をときほぐす心地良さの中から得られる爽快感、回復感を通じて心と身体のバランスを取り戻すことにあると考えています。すべての人々に「美と健康を」これがソフィア中村グループの理念です。

### 4. 計画の基本コンセプト

#### (1) 施設の目的

今後の健康志向、高齢化、余暇の拡大を先取りした健康増進を目的とした施設。施設は冷温水プール、サウナ室、温浴室を中心とした「水に抱かれる」ことの楽しさ、快適さを主要テーマとする。

現代人はそのほとんどが半健康人であるとの基本認識に立ち、心と身体の豊かなやすらぎを目指すドイツの伝統的フィットネスケアの思想をわが国で初めて本格的に取り入れる。そのため

西ドイツ最大の健康産業企業であるベルナービッカー社との業務提携により同社が運営する「タウナステルメ」のノウハウを全面的に独占直輸入する。

また積雪、寒冷の地である札幌においても年間を通じて利用しやすくなるような様々な工夫がなされる。

#### (2) 利用者

札幌圏200万人を中心に道内、本州観光客の誘引も図り、年間100万人の入れ込みを目指す。顧客対象は、全年齢層であるが、週末はファミリー層、平日は高齢者、主婦、学生、サラリーマン層が中心となる。

### 5. 施設設計の概要

札幌駅の北方約11キロに位置し、石狩川の下流に形成された水郷地帯である。市内では唯一の美しい水際を有する景観の素晴らしい所で、昔から市民の憩いの場として親しまれてきた。最近では付近に花川団地(人口約30,000人)、あいの里団地(計画人口約39,000人)等が造成され新興住宅地区として発展しつつあるのと同時に北海道教育大学札幌分校が昭和62年4月からあいの里に移転開校する等文教地区としての発展も期待される。交通は国道231号線(石狩街道)が6車線に拡幅され市内中心部からバスで30分、マイカーで20分の至近距離にある。



# 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

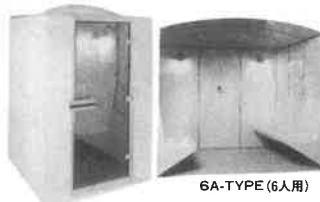
堅牢で安全。「メトス」はサウナの代名詞。ヨーロッパやアメリカ、そして日本でもサウナの主流はメトス。全国の有名サウナ、一流ホテル、スポーツ施設のほとんどがメトスサウナです。



### 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 (03)542-0331(代)  
大阪支社 大阪市淀川区中津1-10-18(若杉ビル) ☎531 (06)375-1751(代)  
名古屋営業所 名古屋市千種区仲田2-18-6(新仲田ビル) ☎464 (052)763-2870(代)  
札幌営業所 札幌市中央区北5条西19丁目(コーワビル) ☎060 (011)641-9269(代)

## 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	ダイタキ産業株式会社	ダイタキ産業株式会社なんば営業所	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 TEL 06(211)0095	大阪府南区難波中1丁目2番2号 TEL 06(647)3692		大阪府北区中之島5丁目3番51号 TEL 06(444)5791

## サ ウ ナ 協 会 だ よ り

### ■サウナ祭のキャッチフレーズ

#### 「身体の芯から上昇気分」

日本サウナ協会理事会で決まる

日本サウナ協会の7月度常務理事会は7月9日(木)正午から、同理事会は午後2時から大阪のニュージャパン観光(株)割烹日本宗右衛門町店5階会議室で開かれた。

議題(1)62年度法人化促進の具体化について、豊巻事務局長が今後の予定を報告、必要書類を速やかに整備することなどを確認した。(2)組織拡大の具体案について米田議長より経過報告がされ、健康ランドの包含について賛否両論が交わされたが、法人化促進のため最善の道を見いだすことで認識が一致した。

つづいて(3)第8回全国サウナ祭について実行案の説明があり、気球上昇中のポスター図柄が採用され、キャッチフレーズは「身体の芯から上昇気分」に決まった。(4)サウナ啓蒙ポスターは、部発行月を変更して六部シリーズで制作することが承認された。

(5)USAサウナ施設視察ツアーは一

部変更のうえ直ちに募集業務に入ることになった。(6)国際サウナ協会10周年記念のシンポジウム会議に協会代表を派遣することが内定した。

(7)3月7日のサウナデーは、各県協会単位のイベントを実施しながら、可能な協会から献血事業を逐次実行していくことで了承された。

(8)サウナ愛好会の最終報告にもとづいて販促運動の再開提案があった。

(9)全国事務局長連絡会議が提案され、初めて開催することが承認された。

(10)第3種郵便認可について南郵便局との交渉経過説明があり、申請に漕ぎつけるため協力を要請された。

以上で議事を終わり、次回常務理事会は、8月27日(木)午後2時からニュージャパン観光(株)8階NCで開くことを申し合わせた。

出席者は次のとおり。

中野会長、米田専務理事、久我、橋田、辻野、副島、松村、坂本、石川、小巻、小柴、森川、柴田、後藤、渡辺、豊巻(敬称略、順不同)



今年度事業について熱心に討議された理事会風景

### ■7月例会開催

#### テレホンカードを サウナ祭の賞品に

関西サウナ協会

関西サウナ協会の7月例会は、7月21日(火)午後2時よりニュージャパン観光(株)7階会議室で開かれ、20名が出席した。

第8回全国サウナ祭参加について話し合い、上昇中の気球のポスターのデザイン入りテレホンカードを賞品に採

用することが決まった。

その他、サウナ愛好会の追加募集、会員拡大の方策、幹部研修会、トレーナー研修会の実施、啓蒙ポスターの制作について意見交換された。

今年度の役員は下表のとおり。

#### 昭和62年度関西サウナ協会役員

役職	氏名	店名
会長	中野 幸雄	ニュージャパン
副会長	辻野 建市	ヘルスプラザ天神
副会長	橋田 吉平	サウナニューフセ
会計	石垣 茂	ニューサウナシャン
監査	大倉 護郎	アベノドック
理事	洪 萬	大東洋
〃	安里 隆裕	サウナイレブン
〃	谷井 孝次	サウナ友楽
〃	千原 通礼	サウナハリウッド
〃	米田 利勝	神戸サウナ
〃	延田 重次	サウナニューマツヤ
〃	岩元 勇	サウナニュー富士
事務局長	豊巻 経夫	(順不同)



ほとんどの店が出席して盛り上がった関西サウナ協会例会

### ■第7回定時総会

#### 宮崎ビジネスホテル で開催、全員参加

宮崎県サウナ協会

宮崎県サウナ協会定時総会が7月6日(月)、宮崎ビジネスホテルで開催され協会加盟4社全員参加で午後5時より開会した。

議事では昭和61年度の事業報告、決算報告、昭和62年度の事業計画案、予算案を審議した。

なお10月のサウナ祭には各店とも参加することで合意を得た。

会長 坂東 英保(サウナMIYAZAKI)  
副会長 川田 博師(リバーサイドサウナ)  
会計監査 川田 博師(リバーサイドサウナ)  
事務局長 渡辺 豊(サウナMIYAZAKI)

総会后、懇親会に移り、なごやかに情報交換を行った。

### 新規加盟店

#### 〈関西サウナ協会〉

- ▶メルシーランド  
(代表・杉本日好氏)  
門真市大池町15-38  
☎0720(81)1126
- ▶京橋ヘルシーセンター  
湯快ガーデン  
(代表・南 相吉氏)  
大阪市都島区東野田3-12-3  
☎06(351)3737

#### 〈山口県サウナ協会〉

- ▶サウナオメガ  
(代表・平本敏夫氏)  
下関市山の田東町12-20  
☎0832(53)0513

#### 〈長崎県サウナ協会〉

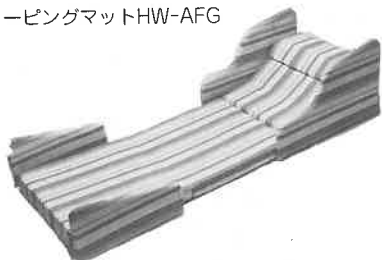
- ▶長崎健康センター  
(代表・陳 昭成氏)  
長崎市大黒町6-6  
☎0958(28)1126

### サウンドチェアーマット

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

お詫び  
「7月号で「6月発売予定」とあるのは「好評発売中」の誤りでした。お詫びして訂正します。(係)



# SAUNA

8月/134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》 9月 秋 においしい青いサカナたち

### ●防災

9月1日は“防災の日”。大正12年のこの日に起こった関東大震災の大被害を肝に銘じるために設けられた記念日です。衣食足り、物産に恵まれ電化による簡便な暮らしに慣れ切った現在では、不時の災害に見舞われたわが身を想像するなど容易なことではありません。わけても戦災や天災の経験のない世代にとっては“防災”といってもピンとこない面があるようです。万一に備えての非常食や非常持ち出し袋の整備、避難場所や避難経路の確認、ケガの応急処置など、この日を機会に家族で

話し合い、ころづもりを新たにしたいものです。



### ●重陽の節句

9月9日は重陽の節句。折りしも盛りの菊の花を浮かべた“菊酒”を飲むと長寿がかなう……という風習は中国漢代からの古俗。大輪の菊が咲く山中から流れ出る川の水を飲んで長寿になった“菊水”、

菊におく露を飲んで不老不死になった“菊侍童”などの説話が有名です。日本でも平安時代から宮中で菊花宴が催されていましたが、民間では餅をついて雑煮を食ったり、餅まきをしたり、クリご飯を祝ったり、また山里では香りのよい新そばを食べるのが習慣の地方もあります。

### ●イライラ鎮静法

くやしき、腹立たしき、そしてイライラ、どうにもこうにも腹の虫が納まらない日ってありますよね。そういう日に「エイッ！」と庭になげつける専用の古ナベを持っているの。もうベコベコよとおっしゃった優雅なご夫人を知っていますが、私は“モヤシのひげとり”を鎮静剤にしています。「なによ！」「バカにして！」……などと、いいたい放題の文句（声に出したほうが効果あり）をブツブツいながら洗ったモヤシの頭とシッポをちょんぎります。一袋分もちぎったら、もう文句も少々ネタ切れで、頭の中の炎もほとんど鎮火気味。おまけに夕食には宮廷料理のごときモヤシ料理が楽しめるという寸法です。イライラにイライラしそうな作業が効くというこの鎮静法、短気な人ほど魚釣りが好き、というのに似ているような気がします。

### ●ふとん干し用カバー

敷布や包布の古手はふとん干しに利用するとハト公害対

## SEPTEMBER 1987

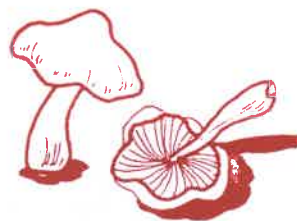
1日	防災の日 関東大震災記念日 茨城鹿島祭	16日	鎌倉鶴岡八幡宮やぶさめ
4日	敦賀気比神宮祭	19日	子規忌
9日	重陽、救急の日	20日	彼岸入り 航空の日 動物愛護週間
13日	世界法の日	23日	秋分の日
15日	敬老の日 京都石清水八幡宮祭 福岡宮崎宮放生会	24日	結核予防週間
		26日	彼岸明け

策に効果的。ペランダの手すりやふとん干し器にかけた敷ふとんの上にこの古布を掛けてから横ヒモしばりにしておく、ハトのフンで敷ふとんを汚されなくてすみます。ヒモから下の古布は風にゆられてヒラヒラ動くので、ハトが嫌ってペランダに近づいてこないのも利点です。都市部のマンションではハト公害がひどく大きな目玉風船を吊るしたり、マンション改装時に数百万円もかけてビルの防ハト対策をこころじるなど、ハトとのにらみ合いの暮らしが展開されていますが、このふとん干しのヒラヒラカバーは存外ハトばらいに役立ちます。なお、ヒモには古ネクタイの利用が便利です。2本を結びつなげば敷ふとん用、3本つなぎは掛ふとん用にぴったりの長さになります。

### ●秋のサカナたち

彼岸すぎの月末になるとさしもの残暑もやわらいで秋の気配が濃くなります。サンマ、サバ、イワシなど青いサカナがおいしい季節の到来です。

おろし大根をたっぷりそえたサンマの塩焼きにしゅんのキノコめしと秋ナスの茶せん煮の組み合わせもよし、肝ののった秋サバのムニエルに、ホワイトソース合えの温野菜をそえるのも美味。イワシは塩焼きが最高でしょうが、開いて海水くらの塩水に15分ほど浸してから洗濯ばさみで吊って一夜干しにすると、うま



味が倍加。おいしい自家製の生干しが楽しめます。サバも同様で塩をしてすぐに焼くより、3枚におろしてうす塩をし、冷蔵庫で一晩寝かせてから翌夕に焼いて食べたほうがお味は上々。なお、秋口は夏の暑さで胃腸が弱っているのでイワシの刺し身やサバの酢じめはよほど活きのいいものを選ぶように気をつけないとジンマシンが心配です。

### 《味覚歳時記》

#### 季節ズラシの冷ややっこ

ハツモノ食いはイキであるとされ、シュンをねらうのはツウであるとされています。さて、季節ハズレは……冬でも夏の野菜が食べられたりするいまの世の中は、季節ハズレ、というよりは季節ムシでして、これは完璧にヤボ、といえるでしょう。残暑も消えてゆくころ夏の名残の味をいとおしむ……なんてのは季節ズラシ。急に秋を感じてしまった夕暮れのあとのいっぱい、きりきりに冷えた生酒、そして、ひえひえの冷ややっこ……これです。冷ややっこをひきたてるのはショウユ、あくまでも色の冴えた、これぞしばりたて、といった感じのショウユにかぎります。この場合、薬味は、荒くおろしたショウユガだけ。トウフは、あらかじめ包丁をいれて盛りつけ、器ごと冷蔵庫に入れるとよく冷えるし、冷たさが長もちします。薬味のショウユガの使い方ですが、少々多めにショウユをついだ小皿のなかに静かにトウフをハシではこぶ、そのトウフの上にショウユガ適量をのせて口に。つまり、トウフの上にはショウユガだけ、底にはショウユだけ、口にはいるまえに両者が出合ってはならないのです。作法は味を決定します。



weinsberger ソラリオン 室内日光浴器

# solarien

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