



社団法人
日本サウナ協会

SAUNA

4月/201号

発行所 社団法人日本サウナ協会
東京 03(5275)1541(直)
FAX 03(5275)1543
〒102 東京都千代田区六番町1
(番町1番館ビル2F)

サウナ健康士初の集中講義始まる

全国5ブロック13会場で363人が熱心に学ぶ

（社）日本サウナ協会実施、厚生省後援のサウナ健康士第一期生の集中講義が始まった。平成五年四月九日、十日の関東ブロック東京会場を皮切りに、同年五月十八日、十九日の北海道ブロック札幌会場まで、全国五ブロック十三会場で開催され、受講者は合わせて三百六十三名が予定されている。サウナ健康士研修講座は昨年九月にスタート、これまで通信教育で勉強してきた。今回の集中講義は教室で先生から講義を聴き、実技を学び、テストも行われる。一年つづく教課日程のいわば「折り返し点」になり、今夏には業界期待の初の「サウナ健康士」が誕生することになる。

集中講義の初日、東京会場「麹町リバーサイド」(千代田区麹町4)三階講義室に受講者十六名(女性十三名、男性三名)が、開場の午前九時半には、ほとんど顔を

そろえて着席、講義の始まるのを待ち受ける熱心な雰囲気であった。同十時、(社)日本サウナ協会五味専務理事の開講挨拶で始まる。同専務は「きよ

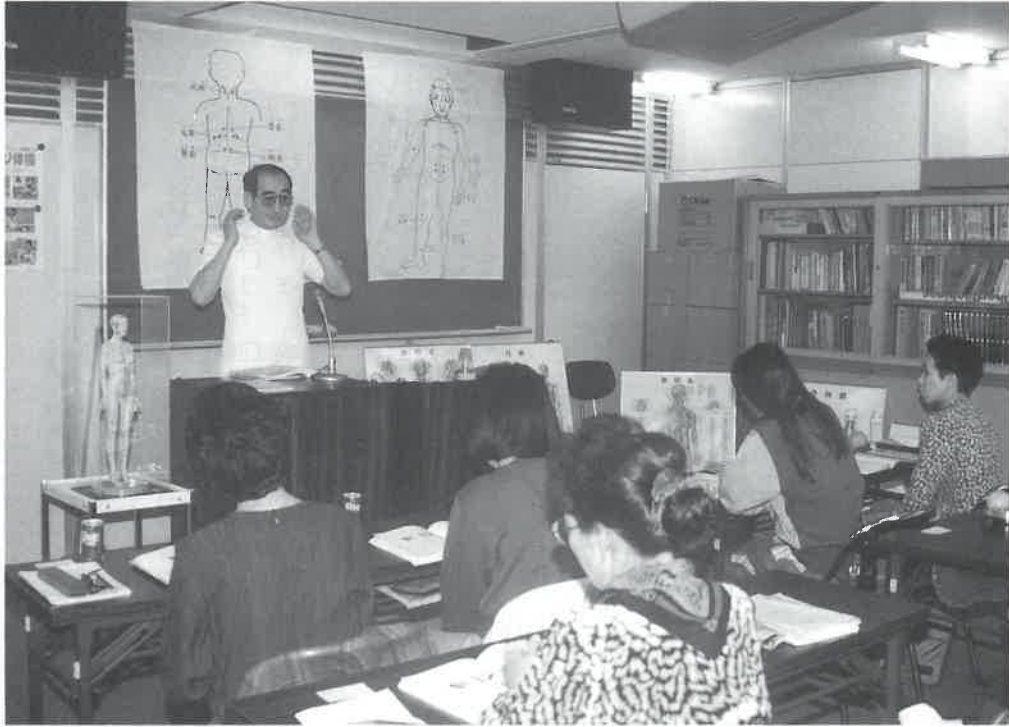
う、あすにかけて集中講義が行われますが、これを終えて、ぜひサウナ健康士として活躍されることを、お願いいたします」と述べて、受

講者を励ました。同十時十分から、いよいよ授業に入る。「公衆衛生等関係法規」について、東京都衛生局生活環境部環境指導係連絡調整主査の野原敏男氏が「地味で面白くない話ですが、基本になることですから」と前置きし

て、同五十五分まで講義された。休憩をはさんで、同十一時五分からはテキストに基

づく講義を社会福祉法人賛育リハビリテーション部長の星虎男先生から受けた。星先生は、まず簡単なストレッチ体操で、受講者の疲れと気分をほぐしてから、「サウナ浴健康法概論」から、順次、講義を進めた。二日目は、引き続き講義があり、その後にテストが行われ、受講者は真剣な表情で取り組んだ。午後十二時二十五分閉講挨拶で二日間の集中講義が終了した。

＜献血キャンペーン特集＞ 3面・東京都、愛知県、京滋/'93結果報告 4面・北陸、関西、岡山県、5面・九州ブロック/平成五年度通常総会ご案内/新会員紹介 6面・理事会/関西第2回幹部研修会/薬になるクラシック音楽②



東京会場で講義を聴く受講者



「公衆衛生」の講義をされる東京都衛生局生活環境部環境指導係連絡調整主査の野原敏男氏



会場で聞いてみました

小笠原孝子さん(明星サウナ)「勉強は夜十一時ごろから一時間ぐらい。特にテキストが届いた二、三日集中してやっています」

渡辺俊夫さん(あけぼの健康ランド)「レポート提出に合わせて、教科書をざっと読むのですが…」

国吉美智子さん(千葉健康ランド)「宿題をするのは大抵夜中ですね。興味があるので、勉強は苦になりませんね」

星虎男先生「厚生省の後援が大きな励みになりますね。皆さんの仕事を持って勉強する意気込みに敬服します。健康の専門家としてさらに研鑽してください」

お知らせ(社)日本サウナ協会「平成五年度全国総会」6月8日(火)札幌で開催！(詳細は4ページ)

For Beautiful Human Life
Kanebo

アフタータイムを演出する、爽やかなインプレッション。

芸術化産業をめざす
Kanebo
FOR PROFESSIONAL



新鮮なシトラスフローラルの香りが、使用后すばやく消えて、あとには爽やかな印象だけが残ります。洗練されたナチュラル指向、「ヴェクトゥール」シリーズ。

カネボウ 新メンズ コスメチック
VECTEUR
極微香・残香性ゼロ



カネボウヴェクトゥール
全13アイテム 価格1,500~3,000円(税抜)

3月7日サウナ健康の日を中心に全国で献血キャンペーン 列島に「愛の献血」の花が咲き競う!

今年も、3月7日サウナ健康の日を中心に全国統一献血キャンペーンが展開され、(株)日本サウナ協会の会員二百十五店が参加して街頭で「献血にご協力ください」と呼びかけ、一万二千九十八人の大勢の方に献血していただき、さ

ながら、列島に「愛の献血」の花が咲き競うかのようだった。今年はいよいよ寒い天候で、昨年比べて受付数、献血者ともに足ふみ状態だったが、その中で四〇〇ミリリットル成分献血が増加し、会員皆様の「苦勞が報われた」。

東京都サウナ協会

成分献血に力をいれる 30人の会員が応援に駆けつけて



3月7日サウナ健康の日
に東京都支部(東京都サウナ協会)は、今回二度目の全国統一献血キャンペーンに参加した。
今年献血会場を昨年の
に東京支店(東京都サウナ協会)は、今回二度目の全国統一献血キャンペーンに参加した。
今年献血会場を昨年の
に東京支店(東京都サウナ協会)は、今回二度目の全国統一献血キャンペーンに参加した。

に対し、実に三百十人ものしほり、また今年から成分献血に力を入れた。
献血会場の中でも、有楽町駅前、新宿西口地下、池袋サンシャイン60地下道入口などの盛り場では、延べ三十名の会員らが応援にかけつけ、応援者が率先して献血してから、街を行く人たちに、大きな声で「献血にご協力ください」と呼びかけた。
(事務局・遠藤)

愛知県サウナ協会

献血者が千人大台を突破 年間行事として定着してきた



二十九か所から十八か所に今年で三回目を迎え、サ

ウナ協会の年間行事として定着してきた観のある「献血キャンペーン」は、昨年

より開催場所をふやし、名古屋地区の六か所をはじめ豊橋、岡崎、岐阜地区を合わせた計十二か所で展開、協会加盟店からのスタッフをはじめ賛助会員の方々の協力も得て、好天気にも恵まれ、盛大に行われた。

昨年は土曜日に開催したが、今年各店の業務都合にも配慮し、岐阜地区は三月六日(土)に、その他はすべて三月五日(金)に開催した。このため献血協力者数で多少の影響が出るかもしれないという不安もあったが、終了してみると採血者数で昨年実績七百七十六人に対し、今年は一千八十四人と、ついに大台を突破。

なかでも特筆すべきは、最も求められている成分献血



京滋サウナ協会

京大正門前で呼びかけ 雪も降る悪天候にもめげずに

三月八日、京大正門前で献血キャンペーンを行う。昨年の京都駅前にくらべて人通りが、かなり少なく、また、この日は吐く息も白く、雪も降る悪天候にもかかわらず、会員の皆様の呼びかけなどの努力により多くの方々に献血していただき、キャンペーンに貢献することができた。
(事務局 田中)

方に協力していただいたことである。現在、血液成分

を求められている多くの患者の方に、少しでもお役に立てば、このキャンペーンを推進するわれわれにとって、非常にうれしく、確かに意義あるものと感じるこ

とができる。

サウナ献血キャンペーンにご協力いただいた協会加盟店、賛助会員ならびに日本赤十字社の皆様、誠に苦勞様でした。
(日新観光(株)ニューマランド名駅・支配人山本)

献血キャンペーン '93実施結果報告

支部	献血受入店	受付人数	献血者数	200 ml	400 ml	成分	献血箇所
北海道	22店			(6月実施予定)			
東京	38店	1,653	1,484	487	500	497	18
神奈川	8店	855	767	408	186	173	9
愛知	27店	1,196	1,084	531	243	310	13
三重	7店	700	700	299	93	308	19
北陸	9店	257	257	133	68	56	2
関西	24店	768	663	345	171	147	9
兵庫	4店	163	143	80	22	41	2
京滋	7店	74	70	36	34	0	1
岡山	6店	584	584	177	84	323	2
四国	4店	306	306	188	55	63	3
福岡	21店	8,045	7,017	2,521	3,784	712	84
佐賀	1店	1,324	1,186	565	314	307	19
熊本	6店	1,653	1,536	592	384	560	22
長崎	7店	1,289	1,168	422	331	415	20
宮崎	5店	1,372	1,217	671	345	201	16
大分	3店	1,508	1,373	568	312	493	23
鹿児島	4店	927	832	462	240	130	8
沖縄	12店	809	709	217	289	203	18
合計	215店	23,483	21,096	8,702	7,455	4,939	288

おもてなしの心が光ります

POLA

男性用化粧品

シャンプー・リンス
フェイス&ボディーシャンプー

女性用化粧品

髪毛剤
保湿乳液
保湿クリーム

ポーラ is (アイエス) 化粧品

肌、髪をいたわるソフトでマイルドな使いごころ。ハイグレード&スタイリッシュな業務専用化粧品。
愛され、親しまれるお店づくりをさやかに応援します。

お問い合わせは(株)ポーラ化粧品本舗 国内is事業部
〒141 東京都品川区西五反田2-2-3
TEL 03-3494-7115
FAX 03-3494-8141

トレーナーさんも応援に駆けつけて



JR大阪駅御堂筋口前で



難波グリーンガーデン高島屋前で



あべの高速バスターミナル前で



阪急京都線茨木市駅で



京阪枚方市駅前で



JR奈良駅前で

■ 関西サウナ協会
**営業マンやOLの方が
 進んで献血に協力される**

関西支部(関西サウナ協会)は、全国統一献血キャンペーンをへ3月7日サウナ健康の日を中心に、三月五日〜同月九日までと、四月六日の述べ六日間にわ

たり、大阪駅前(梅田)、難波をはじめ、あべの、京橋、神戸、姫路、加古川、奈良、堺、茨木、京橋、枚方、岸和田などのターミナルや繁華街十七か所で展開

した。協会会員二十一店から予定を上回る協力、応援が得られ、特に梅田、難波、あべの、奈良では若いサウナトレーナーさんが積極的に参加して、献血お願いを大きな声で訴えた。あべのはトレーナーさんが通行の若い人たちに接近して、友達のように話かけ、マンツーマンで勧誘する活発な姿

が見られた。春の暖かい日差しに恵まれた日は良かったが、一転して寒くなり強風に見舞われた日は大変だった。初日の大阪駅前、難波、あべの、神戸はコートや脱ぐ暖かい日差しに恵まれ、献血お願いの声も弾んだ。入泉招待券のこともよくご存じのビジネスマンも多いようで、営業マンやOLの

方などが、進んで献血に協力されて、この日の手応えは十分だった。七日は日曜日。朝方の小雨も上がり、阪急茨木駅前での呼びかけは十時ごろから始まった。協力の女性が「去年は寒かった。今日は暖かいのでよかったです。私も去年献血して、永年B型だと思いついていたのがA型と分かったんですよ」と自

らの体験を話された。家族連れのビジネスマン、主婦や学生などの通行が多く、中には「愛の献血・日本サウナ協会」のたすきがけの姿を見て、すぐ近くの日赤献血ルームへ直行される方もかなりいた。(事務局長・土肥)

■ 北陸サウナ協会

石川、富山の繁華街で献血お願い
若い人にアピール、昨年比約3倍の成果



全国統一献血キャンペーンの一環として、北陸支部(北陸サウナ協会)は、3月7日サウナ健康の日、石川、富山の二か所で、午

前十時から午後四時まで、街頭で献血協力の呼びかけを行った。この日は、風も強く、時折小雪がちらつく、あいにくの天候であったが、日曜

日、両実施会場とも県内では一番の繁華街であったので、二十代前半の若い方を中心とした大勢の方に献血のご協力をいただき、当初予定をはるかに上回る、実に昨年実績の約三倍の成果を上げることができた。

この成果に協力していただいた会員の皆様の顔も満足感にあふれ、日赤献血センターの職員の皆様からもサウナ協会会員相互の協力体制に感心されていた。また、この日は例年行っている、協会会員各店にご来場されたお客様、先着一千名様に、サウナ協会の普及とサウナ利用促進を図るために、北陸サウナ協会共通招待券を進呈し、ご来場

のお客様に大変よろこんでいただいた。今後とも、さまざまな活動を通じて、より一層社会に貢献したい。(事務局長・米田)

〈四国サウナ協会総会〉
運営強化を検討
5社8名が出席

四国支部(四国サウナ協会・深田初王会長)は、二月二十六日午前十一時から高松ロイヤルパークホテルで「総会」を開催。徳島、高知、松山、高松から会員五社八名、事務局二名の計十名が出席した。資格問題、共通入浴券、



姫路・御幸通り献血ルームで

神戸サウナ前で



■ 岡山県サウナ協会

岡山市泉町、表町の二か所にある日赤献血センターで、3月7日サウナ健康の日を中心に前後4日間、献血された方にサウナ招待券をさしあげてキャンペーンを盛り上げた。



平成五年度通常総会(全国総会)開催のご案内

平素より協会の運営に種々ご高配を賜り厚くお礼申し上げます。さて、来る六月八日(火)平成五年度通常総会(全国総会)を新規オープンしたばかりの、テルメイインターナショナルホテル(札幌)で開催したいと存じます。今回は北海道サウナ協会の協力を得て、年間を通じて最高の季節に、オプショナルツアーも用意して、皆様のご参加をお待ちしております。ぜひご出席下さいませよう、ご案内申し上げます。

社団法人日本サウナ協会

会長 中野 幸夫

- 日 時 平成五年六月八日(火) 午後二時受付開始
- 会 場 テルメイインターナショナルホテル 札幌市北区ばらと公園内
- TEL 011-773-2211
- 総 会 午後三時~同四時
 - ▼第1号議案・平成四年度事業報告
 - ▼第2号議案・平成四年度収支決算報告
 - ▼第3号議案・会計監査報告
 - ▼第4号議案・評議員の一部改選
- 講演会 午後四時十分~同五時十分
 - 講師 石黒 直文氏(たぐん総合研究所取締役会長)
 - ※演題未定
- 懇親会 午後六時~同八時
- 会 費 一人三万五千円、一泊二日(総会、懇親会、記念写真代)
 - ※宿泊なし三万円(同)

全国統一献血キャンペーン 南九州各県支部の健闘光る! 参加者16,927人(昨年実績より440人増加)



九州ブロック協会

西日本一の繁華街・天神地下街北コーナーの特設献血ルームで

全国統一献血キャンペーンの九州ブロック全体の集計で、四〇〇ミリリットル献血が昨年実績より千六百五十六人(三八・一%増)、成分献血はほぼ横ばい、二〇〇ミリリットル献血は同(二七・九%減)。長崎、大分、宮崎、沖縄の四県が、最高倍増、低いところでも一七%増という晴々しい好成绩であった反面、福岡など四県は横ばいか、昨年実績を初めて割り込む苦戦の結果となった。福岡では、西日本一の繁華街・天神地下街北コーナーに、百平方メートルの特設献血ルームを設営、街行く人々に「献血」を呼びかけ、今や早春の風物詩と、民放テレビ四社が取材、放映された。

血液センターの所望されている四〇〇ミリリットル成分献血が大幅増の成果には、福岡県赤十字血液センター杉康教業務課長は「採血困難なこの三月に、貴重な献血をいただいで、お礼の言葉もありません。そのうえに有り難いことを申せば、サウナ協会さんの献血も福岡で十二回目。それが昨年より全国組織で献血に協力いただいていることと、協会会員一人ひとりに声をかけておられる姿が、まぶたに焼きついた。」

1,300人

佐賀全県一社で連続動員

さが健康ランドが大貢献

弥生時代環濠の遺跡。吉野ヶ里にほど近い大和町の「ゆくとびあ・さが健康ランド」(社長古川貞雄氏)は、経営母体の「スーパードイト」が佐賀県下に店舗展開されていることもあり、昨年度初めて献血キャンペーンに参加して千四百三十八人の献血参加者があり、今年度は千三百二十四人の献血参加者を数えた。今年度は、協会献血キャンペーンのポスター三十枚をスーパードイトにはり、地道に献血を呼びかけて、三

新会員ですよろしく。(敬称略)

- 東京都支部(東京サウナ協会)
 - ・店名 永山健康ランド
 - ・社名 株式会社ヒューマックスエステート
 - ・代表者 河東 栄
 - ・所在地 東京都多摩市永山1-3-4
 - ・電話 0423(37)1126

へお店のプロフィール

総合レジャー産業ヒューマックスグループの一つ「ヒューマックスエステート」の経営である。本紙、平成五年二月号で「話題のお店」として紹介したので、ご記憶の方も多いと思う。東京のベッドタウン多摩市の京王線と小田急線が並走している「永山駅」北口の改札をぬけると、すぐ目の前に現われる超モダンなビルの一五階にある。お客さんが広いところで、のんびりできるような、快適空間をとくに大切にしたいというコンセプトがあり、浴場は広く、とくに一番奥にある大流水風呂は、お湯が絶えずオーバーフローして、湧出量たっぷりの温泉を思わせる。レディスも同じ広さ、同じ施設で喜ばれている。

- 東京都支部(東京サウナ協会)
 - ・店名 サウナ葛屋
 - ・社名 長野興産株式会社
 - ・代表者 長野 一郎
 - ・所在地 静岡市中田本町7-14
 - ・電話 054(288)3535

へお店のプロフィール

昨年十二月にオープン。長野興産がサウナ業へ進出した一号店である。JR静岡駅から南へ約二・五キロに立地している。都心型と郊外型との、いわば「中間タイプ」のサウナといえる。レディスもある。また、マッサージにはとくに留意して、腕のいい人を揃えているので、お客様の評判がよろしい。客層は、昼間は地域の方が、夜は商店のオーナーや中年のビジネスマンが主流となる。レディスも利用数では夜が圧倒的に多いが、昼間は美容のために利用される主婦も結構いる。そんなことで、静岡ナンバーワンのお店」という自信を持っている。近風支配人は「どうすればお客様に喜んでいただけるか、そればかり考えています」と語っている。

話題の薬草風呂

高麗人参配合 漢方薬湯

●よもぎの湯 (ヨモギ・桃葉エキス配合)

●どくだみの湯 (ドクダミ・ヒバエキス配合)

●米ぬかの湯 (米ぬか油・オリーブ油配合)

健康産業をサポートします

株式会社 ヘルスケミカル

TEL 052-821-1611 代 FAX 052-821-3666

——ご注文は各販売店へ——

ボディソープはリーブルです。

ホテル・旅館業界の経営活性化に貢献する話題の商品、リーブルアロエ・ボディソープはマレーシア産パームオイルにアロエエキスを配合した自然派商品の本格派。浴室・浴場・洗面空間をイメージアップしてリピート客を増加させ、貴館を力強く応援します。

パーム&アロエ

株式会社 79バ化学

千453 名古屋市中村区中村390番地 TEL(052)471-1111 FAX(052)471-1112

体感販売で経営活性化



レギュラータイプボディソープ・リンス&シャンプーラベルが湯気にもはがれないインモールド成型で体感シーンをバックアップ



リーブルアロエ ボディソープEX・リンス&シャンプーEX とれんていトレーセット KUNIMATSU すみれ 白磁 おもてなしにふさわしいオリジナルチャイナリンス(洗面化粧台用)

(社)日本サウナ協会平成五年度第一回理事会

札幌総会にぜひ大勢の参加を!

新年度の運営、事業活動を図る案件を審議

桜満開の四月八日、(社)本サウナ協会は東京で「平成五年度第一回理事会」を開催。新年度の運営、事業活動を図る多くの案件を審議し、公益法人四年目に向けてスタートを切った。

施設管理士の開講準備進む

「六月の全国総会の舞台になる札幌のテルメイインターナショナルホテルの竣工披露が四月一日に行われ、出席してまいりました。あ

議長に米田副会長を選んだこと、次年度の事業計画案は、健康ランド・サウナ健康士(4面に案内)

先の子算総会で概要を発表され承認されているが、組織強化部会は、強化策として、関東で健康ランド・サウナ健康士(4面に案内)

▽厚生年金基金制度の導入について、委員の意見を求めるアンケート調査を行う。近く協会から「調査に当たってのお願い」「貴社の現在の状況についてのアンケート」「厚生年金基金を考へよう」などの文書を送付される。公益法人として、これが福利厚生第一歩になればと考えているので、その節はぜひご回答ください。

▽公的資金の融資制度については、可能などところから検討して行く。

▽報告事項として、全国統一献血キャンペーンの結果(2面に関連記事)、サウナ健康士の費用、サウナ祭のベイバック状況。

年金基金導入に「ご意見」

ウナオーナー研修会を実施したい。全国サウナ共通入泉券の発行も一つの方法である。

事業部会は、サウナ祭は基本的には昨年ものを踏襲するが、内容を少し変える。景品に「海外旅行」の提案がある。

次氏(同、常務)を後任に推薦。全国総会に付議。慶弔規程、退職金規程の制定。次回理事会までに内容を詰める。

関西サウナ協会第2回幹部研修会

経費節減の具体策は! 知りたかった情報を交流しよう!

第1課題
第2課題



レポートを提出して活発に質疑が

関西サウナ協会主催「第二回幹部研修会」が三月十八日午後一時から、ニュージャパン観光(大阪市中央区道頓堀二)の七階会議室で開催され、会員店十四社

から店長、支配人ら第一線の幹部二十五名が参加。この中には、九州・小倉からの一社二名が特別参加している。

研修会は▽第一部会議形式研修(13:00~17:30)▽第二部会食形式研修(18:00~20:00)と、会食の場でも活発にディスカッションして、述べ七時間の勉強を行った。参加費は会食の実費として一人三千円、協会が同二千円を補助した。

▽第一課題「経費節減の具体的な対策を考へよう」
① 人件費の削減について実施もしくは計画している具体的な実施策。
② 浴場消耗品(石鹸、化粧品、リネン類等)の削減について実施もしくは計画している具体的な実施策。
③ その他の経費節減。

④ 週労働時間四〇時間に向けて従業員の勤務時間短縮について、どのような対策を講じているか、またどのように対策するつもりか。
⑤ (略)
⑥ 不況を乗り切り、業績を維持するための現場責任者としての心構えは。

この研修会は、現場第一線の幹部の情報交換と能力向上を図る、あくまでも実践的なもので、昨年十一月二十四日に第一回が開催され、業界の注目を集めた。この研修会は、あらかじめ店や担当者が当面している問題、困っている問題、知りたい情報などを求めて「研修課題」を決め、それ

それぞれ回答されたレポートを資料に勉強する。そこで「研修参加者の5つのお約束」として、次の5つを設けている。
1、互恵主義
与えなければ得られませんが、資料なしの参加は禁止です。
2、誠実回答
支障のない限り、課題には誠実に回答する。
3、秘密主義
ここで交換する情報はむやみに他に流さない。
4、積極発言
研修では手をあげて、数多く発言する。
5、時間厳守
集合時間や発表に許された時間などは守りましょう。このように、研修会の目的と精神が明確にうたわれている。

第二回で取り上げられた課題をピックアップすると
① (略)
② 学生アルバイト、パートの当初教育はどのようなか。
③ 終日営業における従業員のコミュニケーションのとり方はどうしているか。
④ 週労働時間四〇時間に向けて従業員の勤務時間短縮について、どのような対策を講じているか、またどのように対策するつもりか。
⑤ (略)
⑥ 不況を乗り切り、業績を維持するための現場責任者としての心構えは。

① 全客数に占める「マッサージ客数」の比率。
② 全マッサージ客数に占める「マッサージ係を指名する客数」の比率。
③ 総客数に占める「飲食利用をする客数」の比率。
④ (略)
⑤ (略)
⑥ (略)

お肌にやさしい植物エキス配合

●ボディソープ ●リンサインシャンプー

ハーブナチュラル HB-10L
ボディソープ専用詰め替え容器 (1,000ml) に入れ替えてご使用下さい。

ハーブナチュラル HR-10L
リンサインシャンプー専用詰め替え容器 (1,000ml) に入れ替えてご使用下さい。

株式会社クロバーコーポレーション

本社 大阪市東成区神路2-1-4 TEL.(06)981-7037
東京支店 東京都墨田区線4-16-9 TEL.(03)3634-3511 (第2ビル)

清潔なお肌に さわやか 香る

■お問い合わせは、地域代理店にお願ひします。

サウナの御繁栄は ゆったりムードから

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 東京都墨田区線1-2-13 ☎03-3635-1321



＜東京都サウナ協会青年部＞ クロスカントリー 12kmに挑戦!

協参加者者は、
榎大泉 太田 雅久
同 吉田 和雄
同 武田 直之

桜も満開の四月四日(日) 国営武蔵丘陵森林公園で日刊スポーツ新聞社主催のクロスカントリー競技(十二キロ)に参加者約三千人が開催され、東京都サウナ協会青年部の榎大泉、太田雅久店長の呼びかけで四人が参加、持てる力を存分に発揮して一心不乱に完走した。協参加者者は、

若林 幹夫
さわやかな春風に無限の満足感を味わい、汗を流した者のみ知る充実感を味わった。今後このようなイベントに協会加盟店の参加を呼びかけ、体力づくりとコミュニケーションの輪を広げていきたいとしている。
(若林)

ストレス・ウォーズに音楽が効く

ミュージック・プロモーター 石黒 捷一

ストレスに打ち克つライフデザインが必要な現在、さまざまなストレスの解消法がブローアップされています。そしてその中で、今、注目を集めているのが音楽療法です。一部を具体的に紹介してみよう。

薬になるクラシック音楽

ベートヴェン・バッハがうつ状態や胃腸障害に効く

●不安神経症に効く音楽

疲労、抑うつ感に悩むとき、決然としたリズムとメロディをもつ音楽で、さわか、かつ十分刺激的な性格をもち、しかも決して過度の集中を要求しない音楽(就寝三時間前)。
ベルク/抒情組曲、ビゼー/子供の遊び、ポツケリ/二ノ六つの交響曲長調、
ポロティン/交響曲第2番
□短調「勇者」、デユカス/交響詩「魔法使いの弟子」、
ベートヴェン/交響曲第8番へ長調、ムソルグスキー/組曲「展覧会の絵」、ラヴェル/「ボレロ」、チャイコフスキー/交響曲第6番「悲愴」。

●うつ状態に効く音楽

反応性うつ状態の音楽には音楽の性格として、生き生きとした鼓舞的なものが主である(就寝三時間前)。
リスト/ハンガリー狂詩曲第2番、モーツァルト/「劇場支配人」、オツフェンバック/美しきエレノア、パーセル/「妖精の女王」、レスピーギ/「ローマの松」、リムスキーコルサコフ/

●神経衰弱に効く音楽

焦燥、不眠、易怒(イライラ)などを主訴とした神経衰弱状態の患者には、心身に十分休養をとらせることが必要。音楽が作り出す快い感覚音は感情的な緊張と疲労をやわらげ、調整を失った感情表出に統制と中庸を与える。
(毎日午後二時間)。

●高血圧に効く音楽

バッハ/ヴァイオリン協奏曲二短調、バルトーク/ピアノ・ソナタ、ベートヴェン/ピアノ・ソナタ第8番「悲愴」、ポツケリ/フルートと弦楽のための

●胃腸障害に効く音楽

ブラームス/ピアノ・トリオ八長調、バルトーク/ヴァイオリン・ソナタ、バッハ/二つのヴァイオリンのための協奏曲二短調、ベートヴェン/ピアノ・ソナタ第7番二長調、モーツァルト/ピアノ・ソナタ第8

ピンス

BMのおしゃれ

ビジネスマンに久しぶりにファッションの新しい流行が現われてきた。『ピンス』である。これは背広の上衣やジャケットの襟につける小さな、いわば社章のようなバッジのこと。昨年フランスで大流行し、やっと日本へも渡ってきた。ピンスの模様は動物、乗りもの、植物、漫画のキャラクターなどいろいろ。値段の安い金メッキから純金、銀製、ダイヤ入りの高価なものもある。男のワンポイントおしゃれである。

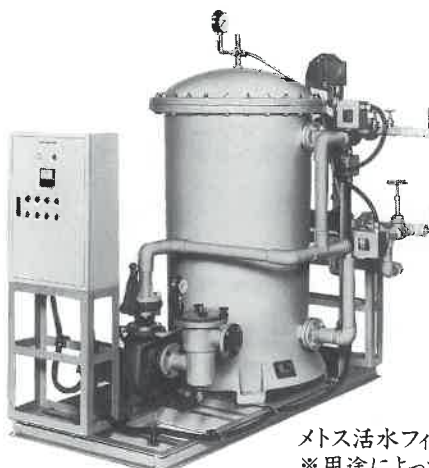
●興奮・いらだちに効く音楽

メンデルスゾーン/六つの歌の翼に、リスト/ハンガリー狂詩曲第2番、
チャイコフスキー/交響曲第6番「悲愴」第三章。

●怒りを鎮めるのに効く音楽

ラフマニノフ/ピアノ・ソナタ第2番第三章、ビゼー/交響曲第1番八長調、シヨパン/ピアノ協奏曲第2番、リスト/ピアノ・ソナタ「動物の謝肉祭」、シューマン/詩人の恋、
石黒氏は欧米で普及している医療技術「音楽療法」の研究成果をもとに老人ホームやエステティックサロンの音楽プログラムを手掛ける。日本創造学会、バイオミュージック研究会、日本ストレスマネジメント協会などに所属。

metos 活水フィルター



メトス活水フィルター(FRP製全自動)
※用途によって各種濾材が選べます。

『水』改革。

リゾートやレジャー施設、スポーツ、健康施設、そして日常の生活にとって「水」はますます重要な役割を占めています。
メトス活水フィルターは性能、耐久性、経済性と三拍子そろった画期的な循環濾過機で、当社の長年にわたる研究開発と七〇〇〇台に及ぶ納入実績。これはお客様に確かな信頼の証しです。
水は文化のバロメーター。

metos SAUNA



日々新鮮。

暮らしの中にサウナ。

フレッシュな空気が体に欠かせないように、日々の生活にはいつも新鮮な出会いが必要です。暮らしの中にサウナがあれば、何かが変わる。何かが始まる。野趣があり、日々新鮮で快適。そんな気分を満たしてくれるのが本場フィンランドのメトスサウナです。