



社団法人  
日本サウナ協会

# SAUNA

9月/302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  
〒102-0085 東京都千代田区六番町1  
(番町一番館ビル2F)

## 第10回 全国オーナー・幹部研修会 スケジュール(案)

- ▽日程 平成13年11月27日(火)
- ▽会場 「箱根ホテル小涌園」  
神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297 TEL 0460-2-4111(代)  
※参加の交通費は自己負担、現地集合、現地解散
- ▽研修内容 講演、情報交換、体験入浴(ユネッサン、森の湯)
- ▽参加費 1名27,000円(研修会、体験入浴、懇親会、宿泊(3名様1室利用)、朝食)  
1名16,000円(研修会、体験入浴、懇親会)  
※2名様1室利用の場合は1名様につきプラス2,000円  
/1名様1室利用の場合はプラス10,000円
- ▽申込先 (社)社団法人日本サウナ協会・事務局  
東京都千代田区六番町1 TEL 03-5275-1541  
FAX 03-5275-1543
- ▽締切 平成13年11月7日(水)

### [スケジュール]

- ◆11月27日(火)
  - 13:20~ 受付
  - 14:00~ 開会挨拶  
来賓挨拶
  - 14:10~ 講演 箱根小涌園 支配人・久保雅晴氏
  - 15:40~ 情報交換 ①各地区の上下水道料金等について  
②業績数値(過去1年間)について
  - 16:10~ 体験入浴 ユネッサン(水着の用意)/森の湯
  - 18:20~ 質疑応答 (体験入浴後に施設等の質問について、  
ホテルフロントロビー前のラウンジで受けます)
  - 19:00~ 懇親会
- ◆11月28日(水)
  - 7:00~ 朝食(チェックアウト11:00)
  - ☆《米田杯》ゴルフコンペ 湘南シーサイドカントリー倶楽部  
(神奈川県茅ヶ崎市) ※プレーフィ(約21,000円)及び昼食等は各自負担、別にパーティー費5,000円が必要

2面 関西秋の事業展開  
3面 随想「秋の彼岸を前に」  
4面 講演②「半健康人を健康にしてあげる」

## サウナ・温泉施設

# 全国オーナー・幹部研修会!

## 11月27日神奈川県箱根で開催

(社)日本サウナ協会は九月十二日、東京で「平成13年度第2回理事会」を開催。協会が主催する恒例の「平成十三年度サウナ・温浴施設全国オーナー・幹部研修会」の会場、内容、日程などについて検討、十一月二十七日(火)、神奈川県箱根町の「箱根ホテル小涌園」で開催することをきめた。また、次期役員改選、協会活動方針の件などが検討された。議案とは別に、「国際サウナ会議」が来年八月二十九日(九月四日)にかけてスイスのチューリヒで開催される予定で、その対応について話し合われた。

このあと報告事項で、平成十三年度養成研修講座の開講、六月に沖縄で開催された全国総会の収支決算が報告された。

### 次期役員改選など検討

理事会は日比谷の松本楼(千代田区)で午後二時から八月三十日に死去された元理事、辻林嘉平氏のご冥福を祈って黙とうを捧げた。

山田会長が開会挨拶で、「昨夜の出来事(米同時多発テロ)は非常な衝撃だと思えます。日本人の犠牲者も多数のようで大変心配しております。早いもので今年度も半ば

を経過したところで、次世代への交代、次世代による事業活動などを考え議題の一つに取り上げました。そのへんをお汲みとりいただき、ご協力お願いします」と述べた。

今年度の全国オーナー・幹部研修会のタイトルは前年まで「全国健康ランド・シティサウナオーナー・幹部研修会」であったが、温浴業の業態の多様化に対応して、今回から「サウナ・温浴施設」と改められた。体験入浴できる「箱根

### HPで情報公開

会議のなかで、厚生労働省健康局生活衛生課より、インターネットによる「公益法人のディスクロージャー(情報公開)」等について本年中に実施しよう通知があったので、協会・広報部会で協会のホームページで、業務・財務内容など情報公開の準備を進めていることが報告された。

小涌園ユネッサン」は今年一月オープンしたばかりの日本を代表する大型複合リゾート施設。約百種にのぼる温泉施設がある。初年度は年間約百万人の集客を予測しており、八月のピークだったといわれる。

次期役員改選、協会活動方針については、来年度をふまえて検討された。

For Beautiful Human Life



## 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

スキッと香って残らない  
極微香・残香性ゼロ  
新メンズコスメチック

【ヴェクトール】

# VECTEUR

全14アイテム 価格2,000~3,000円(税抜)



5品セット(例)



3品セット(例)

「純」と「澄」——  
クオリティを追求した  
女性用自然派高級化粧品  
〈全品・無着色・無香料〉——

# Puremaje

全3タイプ 価格3,000~4,000円(税抜)

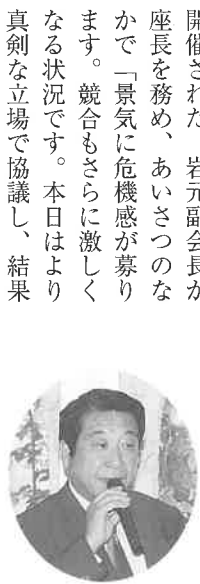
# 10月7日「秋のサウナの日」 秋の献血促進5万人に招待券

〈関西〉

関西支部は九月四日、定例会議を開催、「秋のサウナの日」「献血促進協力」「ネットHP・秋号」を中心に「健康色の秋」を盛り上げる事業展開をきめた。また各店上期の業績、光熱費関係について情報交換と質疑応答を行った。このほか第一線幹部研修会を初めて四国・高松で実施する、ゴルフコンペの予定などが了承された。

## 秋の献血は力強い支援に

会話は午後二時三十分からニュージャパン観光会議室(大阪中央区道頓堀)で開催された。岩元副会長が座長を務め、あいさつのなかで「景気に危機感が募ります。競合もさらに激しくなる状況です。本日はより真剣な立場で協議し、結果



日赤・中島副部長



「防災点検、安全対策をお願いします」と岩元副会長

を店づくりに生かしていただきたい。新宿の大惨事は非常に身近なことです。各

店で緊急に防災点検、安全対策をお願いします」と述べた。

## 業績・光熱費の情報交換

秋のサウナの日と同時に「献血促進キャンペーン」もスタート。今年も各献血ルームや献血車で献血に協力された方にサウナ招待券をプレゼントする。総数五万枚、配布は招待券がなくなるまで。

情報交換は、アンケート調査をまとめた、①各店の今年上期(1月~6月)の「業績」(客数、総売上)②同今年上期(同)の「光熱費比率」(対売上%)、一客当たり円)の資料をもとに各店

突入し、献血者の方に冬場にもう一度来ていただけるので、非常に力強いバックアップとなります」と、協力を要請された。

次いで、日赤近畿血液センターの中島副部長が、献血促進にお礼を述べ、「冬場は非常に献血者が減少し、血液確保に四苦八苦する状態です。十月に献血促進を展開していただくと、その分かさ上げされて十一月に

より説明があり、質疑応答が行われた。

インターネットHPは九月五日から(冬号)に。秋のサウナの日、献血促進のPRをはじめ、都市型サウナ、健康ランド各一店ずつの紹介開始、開設一周年記念企画など。

このほか第一線幹部研修会を九月十八日、四国・高松の「ゴールデンタイム」で開催する。関西以外では初めて。十月十七日に「第27回関西サウナ親睦ゴルフコンペ」を開催する計画。

裏面に利用できる関西・加盟店の一覧表が

3月7日は「サウナ健康の日」  
入泉料ご招待券

●本券一枚につき、お一人様をご招待いただけます。  
●本券は(社)日本サウナ協会・関西支部の加盟店でご利用いただけます。(要予約)

●本券は各店舗の裏面にフロントにお渡しください。  
●イレスミ・荒野の方の入浴はご遠慮願います。  
●本券にて、16歳以下の方の乗換入浴はできません。

有効期間  
平成13年10月7日~11月30日迄

主催 日本サウナ協会 協賛 日本赤十字社

## 宮城県支部例会

### 猪股前事務局長の慰労会

八月二十三日、宮城県支部例会を「南部どり」で開催、十名が参加した。任會長、高橋会長代行(兼事務局長)体制となり、初めての会合は前事務局長の猪股氏の慰労会の形で行われ、高橋会長代行は「永年、事務局運営で大変お世話になりました。これからもお力

添えをお願いします」と感謝とねぎらいの言葉をのべ「これからも、できるだけ集まる機会をつくり、皆様のご協力を得て、正会員、賛助会員の拡大を図り、宮城県支部を活発な支部にしていきましょう」とあいさつ。和気あいあい、盛会のうちに終了した。

## 「養生訓が教えるもの」 健康の目的は

立川 昭二  
北里大学名誉教授

生を楽しむためであり、健康の目的は人生を真に楽しむためなのである。

貝原益軒の「養生訓」といえば江戸時代の健康法を書いた本と思われがちであるが、じつはたんなる健康法を述べた本ではなく、人間の「生き方」を説いた人生指針の本なのである。

「養生訓」には、まず「畏(おそ)れ、慎み、惜しむ」ということばが出てくる。生命あるいは自然に対する畏れ、これが養生の出発点である。では、養生とはただ何かをひたすら畏れ慎むためのものか。じつは畏れ慎む(人

ここには、人生の目標を人生の前半に置かないで後半に置いていた江戸時代の人たちの人生観が読み取れる。健康で長命でありたいのはただ長生きするのではなく、老年において人生の真の楽しみを楽しむためである。

おそらく、「養生訓」の中でいちばん多く使われている語句と言えは「氣をめぐらす」という語句である。益軒は口ぐせのように「氣をめぐらし」「元氣をめぐらし」「血氣をめぐらし」と言っている。氣をへらし、氣をどこおらせたいいけない。そのためには、休んだり眠り過ぎたり、じつとしてはいけない。

はなにより自分のからだを自分で大事にいと楽しむことである。それは、「養生訓」を貫く生き方の根底にある。「自分のからだは自分で守り、病氣も自然にまかす」という自然治癒力への信念である。病むのも癒えるのも、からだの自然の経過であり、それを良い方向に向けていくのが養生の秘訣である。だから食養生の教えとしては、からだの欲する食べ物をからだに聞いて摂取すればいいというのである。そこにはまた、力にたよるという考えはなく、あまり良くし過ぎるとかえって悪くなるという限度を心得るといえる考えがある。

もし、「養生訓」の中でこれだけは憶えておきたいことばをあげるとすれば、それは「心は楽しむべし、苦しむべ(3)面(つ)づく(3)

### 清潔なお風呂と楽しいイベント湯でイメージアップ!

**clean**

業務用浴場洗剤で清潔で快適なお風呂

ヌメリやスケールなどガンコな汚れをスッキリ落とします

**joyful**

入浴剤を活用して楽しいイベント風呂

フローラル系から生薬系まで様々なタイプの入浴剤をご用意しています

**safety**

レジオネラ菌対策は万全ですか?

安定した塩素管理でお湯を清潔に!

業務用入浴剤・洗剤・水質管理剤の総合メーカー

株式会社ヘルスケミカル

事業本部 工場 〒497-0002 愛知県常滑市久米字池田179  
E-mail: post@health-c.com  
ホームページ: http://www.health-c.com  
事業本部 TEL: 0563-43-9111  
東京営業所 TEL: 03-5376-2888

0120-41-2683  
ご注文は代理店まで

随想「秋の彼岸を前に」

先達中野会長の遺徳を偲び

山田 淳雄

(社)日本サウナ協会会長

秋のお彼岸ともなれば、高い青空の下、野山には赤い彼岸花が咲き乱れ、スキの穂にアカトンボが羽をやすめている、のどかさに魅了される気候になりました。

きょうは、関西支部の土肥事務局長に、ニュージャパン観光の創設者で、協会の先々代会長中野幸夫氏にまつわる、お話しの一部を伺いましたので、ここにペンをとりました。

秋のお彼岸ともなれば、行が盛んでなかった時代、見聞を広めるため欧州旅行に同行させてもらったときでした。

移動する気配もなく、じつくりと銀行のロビーに腰をすえて、人の動きを観察されている。私も、同じように銀行内部を見渡して、時間の経過を待つ。

「べつに」と答えるのが精いっぱいでした。中野会長はカウンタ―を見てみ、銀行スタッフがみんな年配の行員が、顧客との対応にあたっては、観て考えてもらいたかったんで、ここまで案内したのや。

いま、顧みますと、1991年京都で開催しました第10回国際サウナ会議の開催運営費の調達で、幾度となく会議検討を重ねても、なかなか、協賛金調達のメ

「一億円は自分の店を使う」と中野会長から提案「一億円は自分の店を使う」と中野会長から提案



1991年(平成3年)5月、第10回国際サウナ会議が、国立京都国際会館で開催され、晴れの舞台で中野会長(左)に国際サウナ協会アンティ・エイサロ会長より記念品が贈られたところ。

たしかに、顧客カウンタ―には年若い女子行員を配置している日本と違って、経験豊かな行員・幹部が第一線に出て、顧客に対応して、お客の要望や経済動向をいち早く感知して、銀行経営の基盤にしている実態を、目の当たりに観て、新たな決意を覚えたのです。

「木を見て森を見ず」の

「木を見て森を見ず」の

「木を見て森を見ず」の

韓国式全身美容、その他の韓国式健康法をとりいれてみませんか?

13年前日本に初めて韓国式全身美容(アカスリ)を広めた『クララ』の申潤玉が貴社のアカスリコーナー、韓国式健康法アイテムづくりをお手伝いいたします。

- 韓国式全身美容技術者指導 出張指導可能(アカスリ、美顔エステ、全身美容オイルマッサージ)
韓国式温浴事業のコンサルティング
韓国式全身美容のコンサルティング(健康ランド、スーパー銭湯への人材派遣)
韓国式健康飲食コーナーのコンサルティング



韓国健康茶 貴社の一部に韓国式健康茶コーナーを新設なさってはいかがですか? 東京事務所のティールームにいつでもお立ち寄り下さい。



申潤玉 著・毎日新聞社刊 「アカスリ健康法」正しいアカスリを徹底紹介した必読の健康書です。

パプアニューギニアの人は大腸ガンが少ない。なぜだろうと、ある学者が非常に興味を持って調べに行った。島へ上陸すると、道のあちこちに大きなボール状の固まりがたたくさん落ちていた。何かとびつくり、よくよく見ると現地の人のたたくの音、大便だったのです。

皆さんは、今日、自分の便を見ましたか。それは水に浮きましたか？

まず自分の便の状態を見ることも(健康管理の)大事な要素です。パプアの人は繊維質の多いタロイモを主食にしている。大量の便をします。それで大腸ガンになりにくいと言われています。俗にいう「宿便」は医学的に否定する向きもありますが、腸のひだの間に、食物残渣なんか溜まってタール状になっているのが宿便です。そのときイモ類やヒジキなどを食べると、それが腸の中をかきわけて出てきますから、腸の中は非常にきれいに掃除されて、タール状の宿便などなくなりません。繊維質を多くすると便は軽くなり、水に浮きやすくなるのです。アフリカのマサイ族は、牛



講演される萱垣先生

鍼灸師・理学療法士  
鍼灸院三共リバーズ院長

# 半健康人を健康にしてあげる

萱垣 忠久

〔関西夏期研修会(7月24日)での講演要旨②〕

乳を一日に七、八リットル飲み、また、狩猟で獲た動物の脂身をたくさん食べます。したがって脂肪分の摂取量は日本人の何十倍です。しかし血液中のコレステロールを調べると、日本人よりごく少ないのです。

く働いて、そういう面で害があると思うのです。実際に勝たなければいけないと、ケガを押しても出ます。野球少年もレギュラーになるため、ヒジを痛めても、がまんしてやっています。お相撲さんも絆創膏だらけ、プロゴルファーもほとんどケガを抱えています。しかし、適度な運動はわれわれにとつて、ものすごく大事な要素であります。

やせてきます。初めは点滴、つぎに鼻注といつて鼻の管を通して胃へ直接栄養を流し込む治療方法がありますが、嘔むことをやめて流動物にすればするほど、お年寄りは早くボケてきます。それくらい菌は、また嘔むという行為はものすごく大事なものです。嘔むことで唾液、つばがほとんど出ます。唾液にはパロチンなど精神若返りのホルモ

でマグロは地球を何周もできるのです。しかし瞬発力はありません。ヒラメなどは近寄りサツと逃げるように白身、白い筋肉は瞬発力があります。が、耐久力がないのです。

をはかるなら赤い筋肉をつくるような運動を、日常行うことが大事ということ。レジメの「スポーツ活動が体力に与える効果」の表を見て分かるように、耐久力(赤い筋肉)をつけるには(長距離走、ジョギング)をやればいいのですが、これはなかなか続きません。それよりも一番いい、われわれに手取り早い運動は(歩行)です。手をふって歩く足だけでなく全身の筋肉を使う、体のバランスを取るといったことで全身運動により耐久性が出てきます。できれば、ちょっと速い歩行を心がけると赤い筋肉がふえてきます。そういう意味で、歩くという運動は非常に大事だということを改めて認識していただいて、お客様に「一日どのくらい歩いていますか」といったひとこと

われわれは、万歩計をつけて歩いて、一日にせいぜい五、六千歩、距離にして三〜四キロ程度ですから、雲泥の差があります。いかに運動が大事かということがわかりますね。

最近是非常にやわらかい食べ物が多くなって、噛む回数が少なくなり、このためアゴがどんどん萎縮して、いわゆるエラが張らず、小さいアゴの「小顔」が美女、いい男の典型らしいですね。しかし噛むことを忘れたために、いま病気をたくさん出していることも事実です。

菌の噛み合わせも非常に大事です。噛み合わせを治しただけでも頭痛が治ることもたくさんあります。女性の偏頭痛は更年期もありますが、これも噛み合わせの関係です。肩のこりなどはその典型です。

長い間立つためには、ふくらはぎには当然、耐久力が必要ですから、赤い筋肉が多いのです。また、手はいろんな細かい動作を、瞬間的にパツパツとやるために、どちらかといえば白い筋肉が多いのです。

ところが、寝たきりになると赤い筋肉が白い筋肉に変わってきます。もちろん、白い筋肉も必要ですが、全般的に体が老いたり弱つてくると白い筋肉になっていくので、同じ姿勢をとり続けるのも、しんどくなつてきます。若返り

ただし、運動とスポーツはちよつと違います。スポーツには競争の原理、つまり非常に人間の欲みないなものが強く

不定愁訴もよく治ります。口腔外科の先生は「歯を治せばほとんどの病気が治る」と言います。お年寄りには噛む力が衰えてアゴも

今年十月一日(月)が旧暦の八月十五日にあたり、中秋の名月ですが、翌日は十八夜(やまゆき)、十七夜は立待(たちまち)月、十八日は居待(いまち)月、十九日は寝待(ねまち)月。さらに二十九日は別名「後の月」の十三夜です。この頃になるとしゅんの味も枝豆に変わるの、豆名月、とも呼ばれます。というわけで十月はお月見がすうりと勢揃い、一宵くらいはあやかりたいものです。

まず、自分の健康を守れないければ、はつきり言ってお客さんの健康は守れませんよ。いわゆる半病人というか、半健康人がこれからはますますふえてきますから、どうやって半健康人を健康にしてあげるか、健康な人たちが病気にさせないためにはどうするべきなのか、それが、皆さんがめざすべき仕事だと思えます。これを機会にちよつと本腰を上げて勉強してみませんか。(おわり)

体を治すには赤と白の二種類あります。遠洋を回遊しているマグロは、トロの辺は別ですが大体赤身です。一方、近海にいるキスとかヒラメは白身です。赤身、つまり赤い筋肉は非常に耐久力があるの



ストーブ上の照明から数分毎に水が落ちるウォーターディスペンサー。

真面目に、地道に、一生懸命  
サウナ造り35年

伝統のフィンランドサウナ  
フィンランド古来のスモークサウナ  
野趣があるガスサウナストーブ『ロッキー』  
クラフスサウナ(割石調意匠・独製)  
シユタインボード・サウナ  
(灼熱した石がストーブと水槽を交互に移動し、蒸気発生)  
クリマサウナ(温度・湿度全自動調整)  
エミパスサウナ(塩サウナ向・送風式)  
スティームバス・ミストサウナ  
テルマール(古代ローマ風呂様式輻射熱室)  
ハムム風温暖室(トルコ)  
遠赤外線サウナ(電機・ガス採暖室向)  
ボナサームサウナ(壁排気・加湿器付)  
ハーブサウナ(香草・薬草)  
ペンギンルーム(摂氏零下3度氷雪室)

木の部屋・加熱した石・蒸気とマイナスイオン。サウナ2000年の伝承科学の謎を研究して完成した「ロッキーサウナ」。気分がよく、健康にもよいマイナスイオンが漂うサウナを提案いたします。ガス焚きのため燃費も安く好評です。

## サウナ2000年の謎を究明 ロッキーサウナ