



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

6月/395号

発行 社団法人日本サウナ・スパ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

平成21年度全国総会 帯広で開催



(社)日本サウナ・スパ協会は去る6月3日、平成21年度全国総会を北海道帯広市の北海道ホテルにて開催した。ホテル横のとてつぽ通り公園には、協会が導入した日本初のテントサウナを設営し、新たなサウナの楽しみ方を提案するとともに公益法人としての災害支援の可能性を示した。おりしも今年は日本・フィンランド修交90周年でもあり、テントサウナ設置と総会の記念講演のために海外からの参加もあった。

総会に先立ち2日の午後はテントサウナの体験入浴、6時から遠路からの参加者をねぎらうウェルカムパーティが開催された。日本初のテントサウナをテレビ局や新聞社が多数取材したが、なかでもNHK帯広放送はウェルカムパーティ開催中にテントサウナを生中継し、会場の参加者が大スクリーンで番組を鑑賞して喝采をおくるといった一幕もあった。

3日の総会ではホスト協会を代表して佐藤有宏北海道支部会長が歓迎の挨拶、中野憲一会長が開会の挨拶を行った。そして来賓祝辞として、高橋はるみ北海道知事に代わり北海道十勝保健福祉事務所所長の竹居田和之氏より祝辞が読み上げられ、続いて帯広市長砂川敏文氏の祝辞を副市長の河合正廣氏が読み上げられた。続いて全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会・高橋元彰理事長から祝辞をいただき、協会顧問の木村義雄衆議院議員と厚生労働省健康局生活衛生課・松岡正樹課長からの祝辞が紹介された。

テントサウナ贈呈式

続いてテントサウナの贈呈式が行われ、全国総会



講演とテントサウナの紹介のため来日したフィンランドサウナソサエティ理事のマルコ・ハマライネン氏から中野会長へ

会長からは記念品が贈られた。

テントサウナはサウナ文化が育まれたフィンランドと日本の友好の架け橋としてシンボリック的存在になり、今後イベント会場での展示が予定されている。また、災害時には被害者のエコノミー症候群をサウナの温熱作用により予防するなどの奉仕活動ができないか研究していく予定である。

総会成立

来賓の降壇後は協会の定款により議事審議に入った。議長に中野憲一会長を指名し、米田行孝専務理事が総会成立を報告して平成21年度全国総会が始まった。

議事録作成は蜂谷正明理事、署名人は林浩美副会長、平井要子常務理事が務め、以下の議案について報告と承認が行われた。

▽第1号議案 平成20年度事業報告

会員増強部会(林浩美部会長)、経営研修部会(洪里勝信部会長)、法規対策部会(森信仁部会長)、教育研修部会(佐藤有宏部会長)、広報事業部会(平井要子部会長)、国際交流部会(米田行孝専務理事)による各部会の事業報告後、すべて満場一致で原案通り承認された。

▽第2号議案 平成20年度収支決算報告

会計担当・織茂明彦副会長の説明に続き監事の山野克己税理士が監査報告を行い、原案通り承認された。

以上、2つの議案が承認され、総会は終了した。

この後、参加者は三々五々に隣室の展示会と昨日に続きテントサウナを見学した。

海外参加者による記念講演

毎年多彩な分野の第一人者をお願いしている記念講演だが、来年開催する国際会議の機運を高めるために今年は海外からの演者に依頼した。

日本語字幕を用意していたが、フィンランドサウナソサエティ理事のマルコ・ハマライネン氏が日本語で講演を始められると、世界一難関といわれる日本語を流暢に駆使する姿に会場から驚きの声があがった。

一方、自ら本場でフィンランドサウナを体験し、ドイツで初めて本格的フィンランドサウナを採用した「モナマーレ」代表のレインハルト・シュレイバー氏には、フィンランドサウナ導入で施設にもたらした効果などについてお話しいただいた。

(講演内容の詳細は6面)

SAUNA・SPA 新聞へのご意見・ご感想をお聞かせください。協会ホームページでもご覧になれます。http://www.sauna.or.jp/

熱波襲来

えいろくほくほんよく
永楽麦飯浴

熱波で簡単に大量の発汗!
ローコストで抜群の坪効率



座浴器
麦飯石マット

総輸入元/株式会社ヒーリングライフ

西日本代理店

美肌、美髪、 極まる。



DHC

インバス 新 シリーズ

天然コエンザイムQ10含有

ニシカワヤ 株式会社

〒453-0839
名古屋市中村区長蔵町7丁目65-1

http://www.nishikawaya.co.jp/
business@nishikawaya.co.jp

☎ 052-412-3059

厚生労働省健康局生活衛生課長 松岡正樹氏



通常総会の開催を祝し、心よりお慶び申し上げます。関係各位の御尽力に敬意を表し、これを契機に貴協会がますます発展されますことを心からお祈り申し上げますとともに、皆様方の今後の御活躍と御健勝をお祈りいたします。

衆議院議員/協会顧問 木村義雄氏



本日の全国総会並びにフィンランドフェアを祝し、心よりお祝い申し上げます。関係各位の並々ならぬご尽力に敬意を表し、総会の成功を祈念致します。

挨拶 祝辞



主催者挨拶

(社) 日本サウナ・スパ協会会長 中野憲一

しかしこのところの経済不況に加え、関西圏では新型インフルエンザの影響により、大きな打撃を受けております。帯広の広大な北の大地を目に焼き付けていただき、時間の許す限り楽しんでいただきたいと思います。



帯広市長 砂川敏文氏(代読 河合正廣帯広市副市長)

帯広市は昨年、環境モデル都市の指定を受け、二酸化炭素排出量削減に取り組んでおります。多くの皆様にもますます愛される「まち」となりますよう、美しい田園風景や自然景観を守り育てていきたいと思っております。皆様には世界唯一のばんえい競馬や、十勝・帯広の雄大な自然や文化や特産品を存分に満喫いただくことはもちろん、地元住民の温かい人情にもふれていただき、良き思い出となりますことを願っております。



北海道十勝保健福祉事務所長 竹居田和之氏

道内では銭湯のサウナ設置率が約7割にのぼり、サウナを主とする営業施設の数 は平成21年3月末には131カ所と、10年前より29カ所増加しています。テレビ番組などでもサウナをこよなく愛する芸能人に紹介され、着実な普及が進んでいるものと推察されます。世界的な景気減速のなかで個人消費が低迷し、リピーターの利用回数の減少に伴い経営者の皆様は非常に厳しい環境におかれていると思われるなか、全国の会員の皆様が一同に会し、諸問題解決のために意見を交換し合うことは大変意義深いことです。一層の連携強化を図り、活性化の取り組みを進めていただきたいと思います。



全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会理事長 高橋元彰氏

世界経済の厳しい時代に、温浴業界にも厳しい風が吹いています。20世紀は物の豊かさを追求する時代でしたが21世紀は心の豊かさを求めていく時代であります。温浴業界はまさに心身ともなる豊かさに直結した職業です。日本人の心の原点である温浴を、絶やすことなく手を携えますますます盛り立てまいりましょう。

感謝の言葉 総会を終えて

(社) 日本サウナ・スパ協会 北海道支部会長 佐藤有宏



帯広にお越しいただき本当にありがとうございました。昨年の総会で皆様にご挨拶して以来、何か北海道の印象深いお土産をと思い1年間悩みに悩み、熱く溢れる気持ちだけで企画を練り、関係各位のお力を得ながら皆様をお迎えました。テントサウナの展示は、日本・フィンランド修交90周年という後押しもあり、マスコミ各社の取材という大きな収穫を得ることができました。テントサウナの放送は私の予想をはるかに越え、北海道のたくさんの方々にサウナの魅力を伝えることができました。帯広は何もないからこそ多くの力が集まり、思い出深い総会となったのではないかと、今さらのようにご参加・ご協力いただいた皆様へ感謝するばかりです。本当にありがとうございました。

オプションツアー

JSS ゴルフコンペと半日観光

総会翌日のオプションツアーでは多くの参加者が楽しんだ。



恒例の第13回JSS杯ゴルフコンペは、十勝カントリークラブの雄大な自然の中で楽しくプレーした。優勝カップはスカイスパ YOKOHAMA の金憲碩氏が獲得した。

半日観光には27名が参加し、貸切バスで幸福駅と花畑牧場を訪れた。タレントの田中義剛氏が経営する花畑牧場はたびたびテレビで紹介される話題の十勝を代表する観光地であるが、帯広名物の豚丼がホエー豚の花畑牧場ブランドになると価格の高さに驚くばかり。また、全国各地で催される北海道物産展で売り切れ続出になり入手困難といわれる噂の生キャラメルも1粒当たり70円という高級品であるが、噂の通り口に入れるとあっという間に溶けて消えてしまった。



協賛いただいたキリンビール(株)、アサヒビール(株)、大塚製薬(株)、(株)ヤクルト本社、(株)旅館ランドリー、アサヒ(株)の各社には御礼申し上げます。

総会前夜はウェルカムパーティ



全国総会に先立ち前日の6月2日夜にはウェルカムパーティが行われた。

祝辞、乾杯の後、NHK 帯広放送がテントサウナを取材する様子が生中継で大型スクリーンに映し出された。テントサウナの中で汗を流す体験者とフィンランドサウナソサエティのマルコ氏へのインタビューでは体験者の顔が超アップ。真剣な顔つきで玉の汗を流す様子に会場は沸いた。番組終了後にはキャスターとテレビ出演者が会場に駆けつけ、会場はさらに盛り上がった。その後、参加者全員に封筒に入ったばんえい競馬馬券が配られ、実際に行われた日本サウナ・スパ協会会長杯という冠レースの録画映像が大スクリーンで流されると、各自手に汗を握りながら配られた馬券の馬を応援した。オッズは関係ないものの当たり馬券の持ち主には賞品が贈られた。

▲挨拶する佐藤北海道支部会長と河合帯広副市長

最後に来年のホストである東京都支部の面々が壇上に上がり、林浩美東京都支部会長が挨拶を行った。

参加者は帯広・十勝産の料理を堪能し、最後にマルコ氏が提供したレシピを元に北海道ホテルのシェフが作ったフィンランド料理のデザートが供された(写真)。ウェルカムパーティと総会の両日に足を運んでいただいた河合正廣帯広副市長には、この場を借りて御礼申し上げます。



伊吹正化学工業(株)

総会でのアンケートから誕生した2種の入浴剤



種類豊富で好評いただいている薬用入浴剤バスフレンドシリーズに、「しょうが湯」と「ヒアルロン酸」が加わりました。これは昨年の総会展示時にお客様にお願いしたアンケートから生まれた商品です。ご協力ありがとうございました。低体温化が危ぶまれています。...



滋賀県愛知郡愛荘町愛知川 1577-2
TEL 0749-42-3311 (担当: 田中利久)

アサヒ(株)

速乾性、吸水性、耐久性を実感してください

今年も協会推奨商品の「リポスマット」とタオルの「ドライメリット」を中心に展示し、ご覧いただきました。乾燥時間は綿マットの約半分、耐久性は約2倍、エコとローコストオペレーションを同時に実現する優れ物です。...

他社商品との違いを実感していただきたいと思い今回はサンプルを用意いたしました。帯広総会にご列席されなかった会員様にお送りいたしますので、ご連絡をお待ちしています。

大阪市東淀川区豊里 5-8-22
TEL 06-6329-5181 (担当: 大賀康司)



展示会 我が社の自慢商品

(株)アクアエントプライズ

サウナタイムを快適に

ドライサウナで使用する「サウナコロン」はミント、レモン、グレープフルーツ、ひのきの4種類の香りが楽しめます。スチームサウナ用にはハーブとアロマオイルのハーモニーが心地よい「アクアミストヴェール」で、爽快感とインハレーション効果を実感できます。...

東京都港区新橋 5-10-7
山下ビル
TEL 03-3433-4177
(担当: 望月靖郎)



(株)コトブキ

仕事もできる個室カプセル

「スリープカプセル」が誕生して30周年を迎えます。最初はカプセルをつなげた形状でしたが、発展形として最近では個室レイアウトに人気があります。...

千代田区神田駿河台 1-2-1
TEL 03-5280-5606 (担当: 荒木重晴)



アサヒビール(株) 道東支店

健康志向のお客様にぴったりの機能性のあるビール系飲料

旨みがあって雑味がないと、新ジャンルで人気の高い「クリアアサヒ」の味わいをぜひ覚えていただきたいところですが、健康産業であるサウナ・SPA協会の皆様にご覧いただくことを意識して、今回は機能性のあるビール系飲料を展示しました。...

北海道釧路市北大通 10-1-4
北陸銀行・住友生命ビル 3階
TEL 0154-31-1351
(担当: 吉本武人)



キリンビール(株)

健康志向の時代だから体によいものを

当社の関連会社には食品メーカーも多くあり、その中でも体に良い食品をご紹介しますと、(株)ナガノトマトの「食塩無添加トマトジュース」、...

キリン協和フーズ(株)の「乾燥ビール酵母BY-G」をお持ちしました。ビール酵母はシチューなどの旨味やコクを増したりピザ生地の伸びを良くするなど、食味だけでなくコスト削減にも役立つ重要な食品です。...



大阪府西区江戸堀 2-1-1 18階
TEL 06-6447-7120 (担当: 中村宗正)



愛知県支部より

支部総会を開催

6月2日、全国総会が開催された北海道ホテルのポプラの間にて愛知県支部総会を開催しました。

支部総会開催にあたり森信仁会長が挨拶し、会則に則って森会長を議長に指名して議案の審議に入りました。森議長の指名により事務局が平成20年度の事業報告および収支決算報告に引き続き監査報告も行った結果、満場一致にて承認をされました。

続いて、平成21年度収支予算案・事業計画案が提案され、こちらも満場一致にて承認されました。役員改選案ではサウナ&カプセルガントの桐山詔宇氏を副会長に新任、その他の役員は留任する案が提案され、満場一致にて承認されました。

すべての議事が承認をされ終了した旨の報告があり、森議長が降壇し閉会の辞で支部総会を無事終了しました。



東京都支部より

東京都支部(林浩美会長)は6月2日、全国総会が開催された北海道ホテルにおいて支部総会を開催しました。

平井要子副会長の開会の辞、林浩美会長の挨拶の後、会則に則って林会長を議長に指名して議案の審議に入りました。今回は出席16社、委任状21社、合計37社(過半数33社)で、本総会が成立する旨の報告を事務局が行いました。

事務局による平成20年度事業報告、収支決算報告、続き井上徹哉監事による監査報告は、いずれも満場一致で承認されました。また役員改選案

帯広で支部総会を開催



は、馬場明弘常務理事が退職のため退任、その他役員は留任とする案が提出され、承認されました。なお、平成21年度収支予算案、事業計画案も満場一致で承認されました。

厚生労働省後援 平成21年度養成研修講座受講生募集
第15期 サウナ・スパ管理士
第18期 サウナ・スパ健康士

今年も平成21年度の「サウナ・スパ管理士/サウナ・スパ健康士」養成研修講座の受講生を募集します。

サウナ・スパ管理士は、サウナの身体への影響、環境、施設の管理技術、経営知識などを学び、専門的にサウナ利用を指導できる者を養成します。本協会の認定優良店申請には管理士の配置が義務づけられている資格です。一方のサウナ・スパ健康士は、利用者がサウナ浴の保健的機能を応用した健康維持増進のため、サウナ浴を安全で衛生的に実施できるよう指導し、入浴前後の効果的な運動方法を指導する者を養成します。

業界の実力を底上げするためにも、お客様が安全で快適に過ごされるためにも、本人のモチベーション向上のためにも、ぜひ多くの方に受講をお勧めします。

- 養成期間 平成21年9月～平成22年8月
- 募集人員 各50名
- 研修内容 通信教育80単位、集中講義20単位
- 受講資格
 - ・管理士：温浴施設での実務経験者
 - ・健康士：温浴施設に勤務するトレーナー・セラピスト
 - ・上記以外で本協会会長が認める者
- 登録 試験合格者には登録資格が与えられ、名称使用を許可する。登録は3年間有効。更新は所定の研修を受講すること。
- 申込書受付 平成21年6月22日(月)～7月22日(水)必着
- 受講料(教科書代、試験料を含む) 管理士：6万円 健康士：10万円
- 申込先/問い合わせ先 (社)日本サウナ・スパ協会



総合ユニコム(株)発行
『月刊レジャー産業』6月号
年に1度の温浴施設特集

総合ユニコム(株)(本部賛助会員)が発行するレジャー・サービス産業の経営情報誌『月刊レジャー産業資料』6月号は、「苦闘する温浴施設【収益・集客アップ】への多様な

挑戦」と題して、温浴施設の総力特集を行っている。各種温浴施設はここ数年来のオーバーストアによる集客減に加え、コストアップという困難な局面にあるが、緊急課題といえる収益・集客向上実現に向けた方策を、テーマ別の注目事例より探り出している。コアな温浴ファンの実相を解き明かし、温浴ファンの意外なニーズを引き出したユーザーアンケートも興味深い。また、(株)東京ドームが初プロデュースした「スパイアス」や、(株)サンフジ企画による「宮沢湖温泉 喜楽里 別邸」など、開業したばかりの業界注目施設の紹介、新規開業温浴施設一覧など、温浴業界の“いま”を多角的に捉えている。

.....
▼定価 5460円(税込み・送料270円)
▼お問い合わせ・お申し込み 総合ユニコム(株) ☎03-3563-0025
<http://www.sogo-unicom.co.jp>

Asahi アサヒビール

これが辛口、うまさが違う。

洗練されたクリアな味・辛口。

SUPER "DRY" Asahi 生

Asahi BREWERIES LIMITED

350ml

ビール飲酒は20歳になってから。ほどよく、楽しく、いいお酒。あきかんはリサイクル

アサヒビール株式会社

大塚製薬

のどをうるおすだけの飲料ではありません。

ION SUPPLY DRINK

POCARI SWEAT

KIRIN

KIRIN'S ORIGINAL BREW DRAFT BEER

KIRIN BEER

一番搾り

キリン一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。

日本初のテントサウナ フィンランドから上陸 全国総会で初披露



マスコミ各社が取材
新聞掲載にテレビ中継も
自衛隊も災害対策のために視察



▲テントサウナの様子が紹介された北海道新聞(左)と十勝毎日新聞(右)



6月1日心配された雨も上がり、テントサウナ第1号機は北海道帯広市北海道ホテル前のとてつぽ通り公園内に設営され、白樺の薪をくべて試運転された。明けて2日、朝には消防署、保健所の検査を受け、テントサウナは初めて一般に公開された。

体験希望者は準備された更衣用のテントで着替えおぼろげとテントに入るが、出てきた時には自然光の中での初めてのサウナ浴にだれもが感激していた。フィンランドでは周囲に軽食や飲み物を用意してサウナを楽しむことを「サウナパーティ」と呼ぶが、日本初のテントサウナは同時に日本初の「サウナパーティ」でもあり、体験者はサウナで汗を流した後、スポーツドリンクで喉を潤し、木陰に置かれたデッキチェアでくつろいだ。初夏の北海道の気候はテントサウナにこのうえない環境で、誰もが「最高!」と絶賛した。

日本初の試みとあり、地元マスコミが多数訪れて、スタッフや体験者を取材した。なかでも札幌テレビ放送(株)の武田和史記者兼カメラマン(左の取材写真<上>左端)は、設営の段階から撮影を開始し丸二日かかりでテントサウナの取材にあたり、その様子は6月2



▲取材を受けるメトス社員(上・中央)と視察をする陸上自衛隊広報班(下)

日の「どさんこワイド180」で放送された。

また、NHKのニュース番組「まるごとニュース北海道」も生中継を行い、その様子はウェルカムパーティでも披露された。キャスターの目下ゆきさんはバスローブ姿でサウナ内に入り、体験者が汗を滴らせているなかをマルコさんに「サウナをテントにしたいほどサウナが好きなんです」とインタビュー。マルコさんは「キャンプやトレッキングにサウナを持っていくほどです」と答え、目下さんが目を丸くする場面もあった。

テントサウナは多くの注目を受けながら2日間公開された。今回の試みはテントサウナを今後どのように活用できるかを考える良い経験となったばかりでなく、サウナの持つ屋外レジャーや災害対策の可能性を広く知らせる絶好のチャンスになった。



▲テントサウナ公開前に帯広市庁を表敬訪問した一行(左から佐藤北海道支部会長、(株)メトス・伊ヶ崎社長、河合帯広副市長、IKIサウナ社長、マルコ氏一家、シュレイバー氏)



▲今回のテントサウナ設置と講演の演者招聘にご尽力いただいた(株)メトスの皆さん(中央が伊ヶ崎社長)

テントサウナについてのお問い合わせは
(株)メトスへ
☎03・3542・6086(担当:佐野)

SALT STUDIO total medical center

新しい温熱ビジネスをご提案します。

社会貢献度が高い・お客様単価が高い・
ノウハウがパッケージ化・設備投資が低い・・・
などあなたもすぐにご参加いただけます。

詳しくは資料をご請求ください。 <http://www.salt-studio.jp>
ソルトスタジオ 検索

ジャストワン株式会社 ソルトスタジオ事業部 TEL.03-6438-0741

新会員紹介 (敬称略)

下記施設が正会員に入会されました。

どうぞよろしく申し上げます。

- 6月1日入会
- ▽会社名 (株)ヴェルディ
- ▽店舗名 ニューウィング 千葉店
- ▽住所 千葉市中央区栄町3-1
- ▽代表者 柳 馨烈
- ▽担当者 達樹秀樹
- ▽TEL 043-202-7460
- ▽FAX 043-202-7461

- 6月15日入会
- ▽会社名 (有)金泉
- ▽店舗名 サウナアポロ
- ▽住所 東京都港区赤坂4-2-11
- ▽代表者 長城慶子
- ▽担当者 李明姫
- ▽TEL 03-3583-3363
- ▽FAX 03-3585-7559

ドイツ式サウナ浴と
本物のフィンランド式サウナ浴の違い

モナ・マーレ・スパ (MMS) 代表
インハルト・シュレイバー



MMSはデュッセルドルフとケルンの中間にあるモンハイム・アム・ライン市にある市営企業です。総面積4000㎡、1100㎡の11種類のプールのエリアと1400㎡のサウナゾーン(屋内サウナ:400㎡、屋外サウナ:1000㎡)の2つで構成され、プール30万人、サウナ3万人の年間来場者があります。



サウナゾーンは、アウフグースサウナ(ドイツではアロマオイルを入れた水で行うロウリュをアウフグースと言う)、IKIサウナ、テントサウナ、グラウンドサウナ(カラーライトセラピー効果)、スチームバスの6種類のサウナを完備し、エクスペリエンスシャワー、屋内と屋外のダイビングプール、ワールプール、お食事処、ゆったりとした休憩スペースを備えて、マッサージ、1時間ごとのアウフグース、サウナ入浴に関するアドバイスを提供しています。週末はリピーターのお客様が中心となっています。

サウナの本場フィンランドスタイルを採用
開業から11年経ったので、2007年12月に新たにドイツ・フィンランドタイプのサウナをスタートしました。既存のサウナ室を改装して15kwのIKIストーブを設置して30リットルのバケツに水と柄杓を用意しましたが、安全のためにバケツを紐で固定して一度に全部の水を石にかけられないようにしたり、注意を記したポスターを表示したり、最初の4週間従業員がサウナ入浴に付き添うようにして気を配りました。また、自然のなかで楽しんでいただくためとテントサウナも設置して、長時間サウナを好むお客様にリラックスできる場所として楽しんでいただいています。



レストランでは1日に1度「フィンランド・タイム」を設け、スナックやノンアルコールビールを無料で提供してフィンランドのサウナ文化について説明しました。年に2回の「フィンランド週間」では店内をフィンランドの飾り付けにして、フィンランド衣装をまとった従業員がフィンランド料理を提供しました。

こうしたフィンランド文化を通して、従業員とお客様のコミュニケーションがスムーズになり、ご希望やご提案を従来よりスピーディかつ良好に実現できるようになりました。その結果、従業員が意欲的になり、皆がアイデアを提案して自発的に情報を取り入れるようになったという良い効果も生まれました。

こうしたフィンランド文化を通して、従業員とお客様のコミュニケーションがスムーズになり、ご希望やご提案を従来よりスピーディかつ良好に実現できるようになりました。その結果、従業員が意欲的になり、皆がアイデアを提案して自発的に情報を取り入れるようになったという良い効果も生まれました。

フィンランドサウナとドイツサウナの共通点

- ・友人や家族と過ごす日常での休息手段である
- ・食事と飲み物? 栄養価の高い食事やビールも用意されている
- ・1日あるいは1週間の中での特別な時間である

記念講演

本物のフィンランドサウナの楽しみ方

フィンランドサウナソサエティ 理事 マルコ・ハマライネン



1937年創設のフィンランドサウナソサエティは、貴協会と異なり個人により組織され、3800人の会員がいます。本物のフィンランド式サウナの入浴方法を

伝えることを目的として、サウナハウス(写真右)を運営することが主な活動です。

ヘルシンキ中心からわずか5kmの自然に囲まれたなかにあるサウナハウスは、煙突なしのスモークサウナ3つ、煙突付きの通常の薪ストーブ式サウナ2つ、電気式サウナが1つあり、週に5、6日、14~21時オープンし、1日約130人に利用されています。薪ストーブ式サウナ、スモークサウナとも約1000kgの膨大な石を積み上げた炉があり、その石を早朝から各炉当たり約100kgの薪を焼やし6時間かけて加熱して、サウナ温度を65~130℃にします。

利用者はサウナ入浴後に外でベンチに座って談笑しながらクーリングしたり(写真左)、冷たい湖の水に浸ります。また、クーリングの間にカフェで飲料物や食物を取り、再度サウナに入りクーリングするサイクルを何度か繰り返し、最後にウォッシングサービス、マッサージを受けると疲れが取れ、ぐっすり眠れるようになります。

フィンランドサウナとは

フィンランドサウナに厳密な規則や定義がないのは子供の頃からサウナの入浴方法を学んでいるからで、私たちの入浴は気分や経験に基くものであるからです。ですから50℃であっても130℃であってもフィンランド式サウナなのです。といっても多くのフィンランド人はマイルドなサウナを好むようですが。

あえて本物のフィンランドサウナの基本を挙げるなら、以下の3つのことがあります(表参照)。



本物のフィンランドサウナとは

1. 自分の気分で入浴する
2. 他の入浴者に配慮する
3. ロウリュが重要

1の意味は、好みは各人異なり日によっても違うものなので、サウナに入る時には体調を考えて自分自身の体の状態を尊重することが大切です。決して他人のマネをした入り方をしたり、時計を見て無理をしてはいけません。

2は自分の自由を楽しむなら他人の自由を妨げるべきではないと言う意味で、サウナ室内では他人に迷惑になるような大声で話さない、ロウリュをする時に他の人が熱く感じていないか聞くのは礼儀です。

3はロウリュはフィンランドサウナのエッセンスだという意味です。フィンランドサウナはドライではなく、ロウリュのないサウナはエンジンのない車のようなものです。ロウリュは身体的な面と精神的な面で重要です。

本物を知るには体験が一番

本物を知るには、本物のフィンランドサウナを体験した人々と一緒に入浴して学ぶのが最善の方法でしょう。シュレイバー氏はフィンランドを訪れて入浴方法を体験して、MMSをドイツ初の本物のフィンランドサウナのあるスパにしました。彼のよう

に実際に見学して理解を深めていただければ、私たちもより説明がしやすくなると思います。フィンランドに来られる機会がありましたらぜひともご連絡ください。お待ちしております。



いまどきのサウナは「マイルドしっとり」系

カッとするような熱さと肌に刺激的な高温サウナに替わり、いま身体にやさしい中温湿式の「ロッキーピラミッド」が評判です。室温は65℃~80℃の中温にキープ。水打ちされたサウナストーンからはたっぷりの蒸気が立ち上がります。これからのサウナは、高温に耐えながら汗をかくマニアックなものではなく、女性やお年寄りも楽しめる「マイルドしっとり」系の「ロッキーピラミッド」サウナです。



高温乾式 V.S. 中温湿式



ガスマイルドサウナ
ロッキーピラミッド

東京ガス株式会社 都市エネルギー事業部 TEL.03-5400-7770

天然ガスがひらく未来

