

温浴業界の総合情報紙

SAUNA



2012 Sep. No'433

SPA

公益社団法人日本サウナ・スパ協会 〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-30 アルス市ヶ谷907 TEL:03-5275-1541 FAX:03-5275-1543 sauna.or.jp

# 「第21回全国サウナ・スパ会議」 11月27日(火)浅草ビューホテルで開催

公益社団法人日本サウナ・スパ協会会長 中野憲一

皆さまには日頃より協会活動にご理解ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年度の「全国サウナ・スパ会議」の概要が決定いたしました。公益社団法人の認定を受けた記念すべき本年の講演は、協会理事の鄭忠和先生にお願いいたしました。今年5月、厚労省の高度医療評価会議は鄭先生の24年来の研究、乾式低温サウナを用いた「和温療法」を高度医療に適格であると認めました。これは温浴を広く国民に役立てることを使命とする当協会としまして快挙と言える、喜ばしい出来事です。是非この機会に先生の講演をご聴講いただき、私たちの仕事の意義を再確認し、社内の方々に意識を広げて頂きたいと思います。

また、もう一つの講演は、去る8月30日に「スカイSPA YOKOHAMA」で開催された、「サウナサミット」をUstreamで生中継し高視聴者数をあげたサウナ愛好家、博報堂の越山剛氏に「ソーシャルメディアによるサウナの普及」をテーマとしてお願いいたしました。さらに、昨年講演をお願いし好評を博したニュージャパン観光(株)元営業本部長の土肥英雄氏に昨年に続いて講師を務めていただき、サービス向上に役立つ講演をしていただきます。

会場は今年5月に完成したスカイツリーが真正面に見渡せる浅草ビューホテル。翌日はスカイツリーを見学のための同ホテル宿泊付帯チケットもご用意しました。一人でも多くの方にご参加いただき、会議の収穫を得ていただきたいと存じます。なお、ご案内は9月下旬に発送予定です。

## 第21回全国サウナ・スパ会議 概要

|         |                                                            |                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■日時     | 平成24年11月27日(火)<br>13時から受付                                  | ※管理士登録者は17,000円<br>研修会のみ9,000円                                                               |
| ■会場     | 浅草ビューホテル 28階ベルヴェデール<br>東京都台東区西浅草3-17-1<br>TEL:03-3847-1111 | ※管理士登録者は7,000円<br>スカイツリーチケット(350円展望回廊)<br>同ホテル宿泊料にプラス3,150円(先着20名様)                          |
| ■研修内容   | 協会活動報告、講演会                                                 | ■宿泊予約                                                                                        |
| ■スケジュール |                                                            | 浅草ビューホテル<br>シングル 13,650円(朝食、税サ込)<br>ツイン2名利用 9,450円(1名料金朝食、税サ込)<br>ツイン3名利用 7,350円(1名料金朝食、税サ込) |
| 13:30   | 開会挨拶                                                       | ■振込先                                                                                         |
| 13:40   | 協会活動報告                                                     | みずほ銀行 市ヶ谷支店 普通 1515810<br>(社)日本サウナ・スパ協会                                                      |
| 14:10   | 講演 ニュージャパン観光(株)<br>元営業本部長 土肥英雄氏                            | 申込み/問合せ 協会事務局<br>TEL:03-5245-1541 FAX:03-5275-1543<br>申込期限 10月25日必着                          |
| 15:00   | 休憩                                                         |                                                                                              |
| 15:10   | 講演「ソーシャルメディアの活用によるサウナの普及」博報堂 越山剛氏                          |                                                                                              |
| 16:00   | 公益社団法人認定記念講演<br>和温療法研究所所長 鄭忠和氏                             |                                                                                              |
| 17:30   | 懇親会                                                        |                                                                                              |
| 19:30   | 閉会                                                         |                                                                                              |
| ■参加費    | 研修会および懇親会 19,000円                                          |                                                                                              |

## 24年度第2回執行理事会開催

公益社団法人日本サウナ・スパ協会は9月11日午後2時より、秋葉原UDXビル8階(東京都千代田区)にて平成24年度第2回執行理事会を開催。定款の規定に基づき、協会事業の実施にむけて以下の議案について協議した。

**第1号議案** 「第21回全国サウナ・スパ会議」開催について  
織茂明彦副会長より、浅草ビューホテル(東京都台東区)28階ベルヴェデールにて、平成24年11月27日(火)午後1時半より開催する旨の説明があり了承された。講演者については鄭忠和先生、越山剛氏、土肥英雄氏に決定した。(左に関連記事)また、同会議では、一年間の協会活動の中で特徴のあるものの概略を、日頃活動に参加できない関係者に報告することを慣例とする旨が承認された。

### 第2号議案 養成研修講座の見直しについて

米田行孝専務理事からスパトレーナー養成講座について、幅広く意見を取り入れながら今年度中を目標に良いものを作り上げたいとの説明があった。

### 報告事項

#### ・逗子海水浴場でのテントサウナ

吉田秀雄副会長より、普及啓発活動として実施した旨の報告がなされた。

#### ・その他

第7回東アジアスパ会議に米田専務理事以下4名が参加→(9月18日参加中止決定。2面に関連記事)  
国際サウナ協会記念式典参加視察団(11月13日から19日)は中野会長以下15名が参加。

金憲碩理事より「サウナサミット」に関する報告。(3面に関連記事)。

「熱波甲子園」開催の報告。

米田専務理事よりニューヨーク視察の報告。



デモンストレーション承っております(什器類も貸し出し致します)お気軽にご連絡下さい

**改良品登場**

香約3倍  
使用量半分

# 酒風呂 極まる。

**10L**  
**¥9,800**

**本物の酒風呂『菊正宗美人酒風呂』**

日本酒ブランドの雄「菊正宗」が生み出した、「本物感」たっぷりの入浴剤です。菊正宗が織りなす豊かな日本酒の香りと、化粧品にも使用されている日本酒の『保湿成分』による、しっとりとした肌の仕上がりが大変好評を頂いております。他店との差別化にぜひオススメさせて頂きたい商品です。

**販売用もご用意**

**ニシカワヤ 株式会社**

〒453-0839 愛知県名古屋市千代田区長茂町7丁目65-1  
 TEL 052-412-3059 FAX 052-411-8551

ホームページ [www.nishikawaya.co.jp](http://www.nishikawaya.co.jp)  
 Eメール [info@nishikawaya.co.jp](mailto:info@nishikawaya.co.jp)



愛知県協会 テントサウナと写真展



飲食店やアミューズメントスポットが並ぶ繁華街、名古屋市千種区今池。その交差点を囲む3つの商店街が合同で毎年開催する「いいきい今池お祭りウィーク」が9月16日(日)、17日(月)の2日間開催されました。地区内一帯で屋台や様々な出店が大バザールを開き、音楽隊のパレード、キッズダンス、バレエ、プロレス、各種ライブやショーなどが繰り広げられる大イベントで、今年も大変な賑わいでした。

愛知県協会(森信仁会長)は昨年に引き続き、一人でも多くの方々にサウナの魅力を知って頂くためにテントサウナを設置するとともに、8月の神奈川県逗子市での普及啓発活動「海辺でサウナ」の写真展示を行いました。テントサウナは外からは様子がわからないので、写真を展示することは効果的だったと思います。

東京都協会 懇親ゴルフコンペ



東京都協会(吉田秀雄会長)は9月4日「第4回懇親ゴルフコンペ」をオリンピックスタッフ足利ゴルフコース(栃木県足利市)にて開催しました。

雷雨が心配されましたが幸い好天に恵まれ、真夏のような暑さでしたが和気あいあいと多彩なメンバー21名がゴルフを堪能しました。

優勝は吉田秀雄会長、準優勝は前回優勝した(株)ミナミの南栄二会長、そして第三位が(株)メビウス(オアシスサウナアスティル)の唐木伸夫統括本部長でした。今回はたくさんのご協賛を戴いたおかげで、参加者全員に賞品がわかりました。

終了後のパーティも大いに盛り上がり、次の開催を楽しみに解散しました。

賞品等をご協賛いただきました(株)秀斗、(株)東京ドーム、福日観光(株)、全日本産業(株)、(株)明治、大塚製薬(株)、(株)白興の各社の皆様に厚くお礼申し上げます。



写真左から吉田秀雄氏、南栄二氏、唐木伸夫氏

第3回「SPA JAPAN2012」開催

9月10日(月)～12日(水)の3日間、東京ビックサイト西ホール(東京都江東区)にて、スパサービス産業に関する展示会「SPA JAPAN2012」が開催された。また、スパ業界「100人会議」、日本のベストスパを決定する「クリスタルアワードジャパン2012」、「ビューティ&ウェルネスサミット」、「スパ・シンポジウム」など、各種の関連イベントも開催された。

協会メンバーの岡田友悟氏(株)日祥商會)は「日本のスパのこれから～スパウィーク等の取り組みについて」と題するシンポジウムの中で、日本でのスパウィークの開催(2013年2月)等について語った。

なお「SPA JAPAN」は2013年から「SPA&WELLNESS JAPAN」と名称変更予定。



歩けるうちはサウナに入れ

協会技術顧問 中山真喜男



関西協会事務局長の土肥英雄氏は実に不思議な人である。私が初めてお目にかかったのは30年以上前だと思いが、その時とまったく変わっていない。顔の色艶はいいし、元気だし、口も達者。私より年上のはずだが、とてもお齡には見えない。「何故だろう」と話したとき、「サウナのおかげかも知れんなあ」と言われた。聞けばサウナの業務に関わってから退職した今日も毎日サウナに入っていると言う。ざっと計算してみても約46年入り続けたことになる。46×365日=16790日。ボイラーの点検での休館日その他で端数を削っても16700回になる。

フィンランドのある資料では人口510万人のうち400万人が週に1回はサウナに入り、よりサウナ好きの人は週に2～3回入る。70歳の方がサウナに入った回数は5500回と計算されるそうである。本場の方がこの回数なのだから土肥さんの記録はすごい。公式なものであればギネスブックに載るであろう。

身の回りをざっと見渡してもサウナ好きには元気なのが多い様気がする。私自身今まで何回くらいサウナに入ったか計算してみたら4784回となった。フィンランドの金言に曰く「歩けるうちはサウナに入れ」。入れる人は毎日サウナに入ろうではないですか。

東日本大震災義援金入金状況

8月11日から9月10日までの義援金振込金額は以下の通りです。本義援金は東日本大震災の直接支援に充てられます。支援活動の状況は本紙にて掲載し報告いたします。今後とも義援金のご協力よろしくお願い致します。

■東日本大震災義援金入金状況(9月10日現在)

|        |              |
|--------|--------------|
| (株)みづほ | 19,876 (単位円) |
|--------|--------------|

第7回東アジアスパ会議への参加とりやめ

9月21日からの「第7回東アジアスパ会議」につきましては、日本から4名の参加を予定しておりましたが、尖閣問題での反日デモが各地で起こり、瀋陽は満州事変のきっかけとなった柳条湖事件の場所でもあり、日本外務省からの渡航注意の喚起も出ており、参加者の身の安全が保証できない状態で参加させるわけにはいきませんのでとりやめと致しました。

日本サウナ・スパ協会 会長 中野憲一





# 第1回 サウナサミット2012 スカイSPA YOKOHAMAにて開催 前代未聞 ロウリュサービスをUstreamで生中継

8月30日午後11時30分、スカイSPA YOKOHAMA (株)国際企業 代表取締役金憲碩氏) にてプロのサウナー(サウナをこよなく愛する諸氏) 7名が集い、サウナを熱く語る「サウナサミット2012」が開催された。座談会には公募による20人のサウナ愛好者も参加し、その様子はUstreamで生放送された。サミット中ほどで出演者はサウナ室に移動、ロウリュと水風呂で気分を盛り上げたが、撮影クルーは80℃を上回るサウナ室の中に入り実況中継。前代未聞のサウナ番組に視聴者は増加。延べ1500人以上が視聴し、同時に配信された11064554チャンネル中6位にランキングされた。その後も視聴者数は日々数を増し、18日現在で3400回を超え、関係者を驚かせている。

## テーマは「若者よ サウナに集え!」

事の起こりは、サウナ王こと太田広さんがTwitterでサウナ生活を日々つぶやき合っていたサウナーたちに、サウナ好きの若者を増やすための集いを発案したことだ。サウナーたちの賛同を得て、太田氏の常サウナであるスカイSPA YOKOHAMA の金憲碩氏に提案した。金氏は大賛成。館内のヒーリングスペースを提供、HPで告知して当日参加者も募集することとした。出演者の一人、コッシーこと越山剛さんは広告代理店・博報堂に勤めていることからUstreamのプロクルーが本格的な撮影体制を組んだ。

サミットの司会進行は出演者の一人であるコッシーとタレントのえびてんちゃんこと蛸原天さん。サミット開催にあたり、まずは会議議長のサウナ王から、「私たちの時代は会社の上司が『終わったら行くぞ!』と言って、連れて行ってもらう機会がありました。そういったコミュニケーションは今はなく、若い人がサウナの素晴らしさを知るきっかけがありません。サウナを熱愛する我々が実体験を語ることでサウナの魅力を伝えたくて、このようなサミットを企画した次第です」との挨拶から、サミットがスタートした。

これまでTwitterでは頻繁に交流していたものの、お互い初対面の出演者たちにとって、この日はオフ会のようなもの。それぞれがサウナにハマったきっかけを語ったが、全ての出演者が、「サウナにハマったきっかけは水風呂!」と言い放った。水風呂がいかに大事か、自分の流儀、サウナへの思いを吐露し共感し合うトークセッションが続いた。素人にはうかがい知れないサウナーだけの体験ゾーン、そして出演者の魅力的な個性に、会場は沸き返り、視聴者は惹きつけられた。

2時間にわたるサミットの内容はUstreamでご覧いただくとして、紙面では会議内容を抜粋紹介する。



## サウナの魅力は水風呂

### コッシー

若い人はあの熱いさが苦手らしいんですね。

### タナカ

熱いサウナを我慢をして何が得られるのか。こんくらい入ったら水風呂が気持ち良いやろなー、と考えながら入ってます。

### サウナ王

私の場合は「5・1・5入浴法」を実践しています。このバランスが最高に気持ち良い。サウナ5分、水1分、休憩5分。サウナが10分なら水風呂2分、休憩10分。時間・回数に決してこだわらず体調次第でこのセッションを繰り返す。サウナ→水風呂→休憩、サウナ→水風呂→休憩、サウナ→水風呂→大休憩。この大休憩、ここが本番。体をタオルでふいて、できれば風にあたり、最高に気持ち良くなれる。この感覚を知った人が、サウナに通うようになるんじゃないかな。

### タナカ

血流が良くなって体にも脳にも酸素が十分行きわたる。そのためのサウナであり水風呂なんですね。

## 無理せず自分の体に聞きながら入る

### えびてんちゃん(司会)

いろんな温度のサウナがありますが、どれが良いんでしょう?

### サウナジャンキー

決まりはないし、人それぞれが気持ち良いところを探す“チューニング”が大事。

### 濡れ頭巾ちゃん

自分の体調に聞いてください。私はサウナに入るときはタオルを頭にかけて外部の気配を遮断し、自分との

対話の中で長さを決めます。

### タナカ

高温サウナと低温サウナ、どう選ぶかは自分次第。これは山登りと同じで、トレッキングする人、高山の頂を目指す人、いろいろです。私たちはギリギリのところで“生命”を感じる、高温サウナと水風呂派なんです。

### サウナ王

僕は「エヴェレストの頂上から地球を見てみたい」とずっと思っているわけです。高温サウナに長い時間入っているのは、冷たい水風呂の効果を高めるため。「いつか究極の快感を感じたい」と思い続けて今日もサウナに入っています。

## サウナサミット2012 を終えて

### 初心者の方へ サウナの入り方の提案

熱いのが苦手であれば、急激に熱さを感じないよう38度くらいの温度の低いお風呂に入るか、かけ湯かシャワーをしてからサウナに入る。サウナ室の上段と下段の温度差は20度~30度くらいあるので、必ず下段に座ること。時間を気にせず汗ばんで来たら一回出て、水風呂か水シャワー。水風呂は無理をせず足だけでも。水シャワーは28度くらいから慣れるように。

### サミット共同コミュニケ

我々が先輩に連れていかれたように若者をサウナに誘い、連れて行きましょう。コミュニケーションが希薄な時代だからこそ、役職も地位も名誉も関係ない裸の付き合いを大切にしましょう。

日本中に素晴らしいサウナがたくさんあります。今後もサウナの素晴らしさを発信しながら、再会を期待したいと思います。



濡れ頭巾ちゃん

会員制プールのサウナで小学校1年生からサウナに入る。キャリア30数年。全国各地のサウナを探索。「水から入ると1回目のサウナが素晴らしい」との理由で、サウナーの中でも珍しい、水から入る派。18度はぬるい、21度で火傷するというほど、冷た好き。



サウナジャンキー

サウナーの父に連れられ初体験。小学生の高学年で水風呂を知って以来ハマる。自分の理想のサウナを具現化することを夢見ている。



コッシー

越山剛氏。博報堂勤務。18才の時からサウナに入る。「喉がカラカラで水を飲むと喉が気持ち良いですよ。サウナに入った後の水風呂はその気持ち良さや体全身なんだから最高なんだよ」と若者たちに水風呂の魅力を説く。



サウナ王

太田広氏。サウナ・水風呂伝道師。サウナ歴26年、サウナ入浴数が年間3000日を超える日本サウナに入っているコンサルタントとしてサウナー達のリスベクトを集める。



タナカカツキ

サウナの良さを知ったのは4年前。まだまだ日が浅くサウナをわかつた瞬間の感動をリアルに覚えていて、初心者者がサウナに目覚める手引きができれば、と出演。『オッス! トン子ちゃん』『サ道』『天久聖氏との共著『バカドリル』などの著書で有名なマンガ家。



ウェルビーマン

名古屋のウェルビーに勤務。仕事上の視察であらゆる温浴に入りまくるが、個人的には水風呂がきつくてサウナにハマる。



金憲碩さん(スカイSPAオーナー)

サウナ歴40年。幼稚園からサウナに入る。生まれながらのサウナー。

サミット出演者のツイッターハンドルネーム





# ヴィヒタはサウナのシンボル

Wooden House Cluster to Japanプロジェクトマネージャー ユッカ・トゥオミスト氏

日本が大好きで北海道、東京、仙台と、長年日本で仕事をしていますが、時々無性にフィンランドに帰りたくなるんです。妻？子供？いいえ、サウナのために。日本にもサウナはありますが、自分の別荘のサウナは格別。なぜって、自分の好きなようにサウナに入れますからね。初夏、白樺の枝でヴィヒタを自分で作って、新芽の葉っぱの香りに包まれながら入るサウナは最高ですよ。

これまでおそらく何百ものヴィヒタを作ってきましたが、秋口になると葉っぱが硬くなるのでやっぱりヴィヒタは初夏に作りたいですね。作り方は自由なんです。自分で使うものですから自分がルール。でもやっぱり上手下手はあります。例えば、ヴィヒタ枝の揃え方。葉っぱの裏はちょっと硬いので表が外側に向くように束ねていきます。しっかりした枝は体を叩いた時に痛いので、細めの枝を40本で一束にします。40本の理由？うーん、とにかく40本。束ねるのに普通の紐を使う方もいますが、やっぱり白樺の枝で束ねた方が美しいでしょう。ヴィヒタに使う白樺は hieskoivu と rauduskoivu の2種類があるのですが、その両方がある場所では、私は



raudus をヴィヒタの葉っぱ用にして、束ねるためには hies を使います。葉っぱの柔らかさ、束ねる時のなめしやすさや強さにちょっとこだわりがあるんです。束ねた後はその端っこをぶら下げられるように輪にします。小枝の切り口をナイフで揃える時も、一直線に切るのではなく私は鉛筆を削るようにして切ります。持った時その方がやさしく手に馴染みますからね。それから、散髪的要領で、飛び出しすぎた小枝を切って形を整えたら、ユッカのヴィヒタ完成です。

売っているものや友達ヴィヒタを見ても、雑な作りもありますが、サウナ小屋にぶら下げておくわけですから見た目も大事だし、納得できるものをつくることで自分の気分が盛り上がり、サウナをいっそう素晴らしくします。ヴィヒタはサウナのシンボルのようなもんですからね。もっとこだわる人もいて、白樺の枝の間に黒すぐりの葉っぱを1本だけ入れて、香りを良くしたりします。黒スグリの実は風邪を引いた時にすごく良く、葉っぱのお茶も体に効く香りもいいのです。

私は白樺にこだわります。というのは白樺には滅菌作用があるので、ヴィヒタを保存しやすいことが一つ。それと白樺は叩くことで体を清浄にするとともに肌を適度に潤わせるので、サウナを出るとツルツルです。叩くことで血流を促すことは昔から言われていますが、ヴィヒタの効果はそればかりではないのです。叩き始めると葉っ



ぱから素晴らしい香りが立ち始めサウナ室を満たす。アロマセラピーですよ。…ああ、思い出すぎて、またフィンランドに帰りたくなりました。

フィンランドではパブリックサウナの入り口にヴィヒタをたくさんぶら下げておいて、入場料とは別にヴィヒタを売っているところもあります。パブリックサウナでヴィヒタを使う時は周りの人に注意しないと迷惑をかけるので、マナーには気をつかいます。葉っぱも落ちますから床も汚れます。ですから日本のサウナにヴィヒタを持ちこんで使うことはできないでしょうね。でも日本の北国には白樺がたくさん生えているので、ヴィヒタを上手にパブリックサウナに取り入れるところが出てくるかもしれませんね。そうしたら私はフィンランドにあまり帰らなくなるかもしれませんよ。

## 仙台カルチャーイベント紹介

### 「フィンランド文化とサウナ」

仙台にクリエイティブ・クラスター・コンソーシアム（略称SC3）という組織がある。クリエイターやクリエイティブ企業のサポートを行い、都市・社会の課題を創造性にとんだクリエイティブ・アプローチを使って解決することを目的として、宮城県仙台市に設立された産学官連携組織である。そのSC3が9月29日（土）、「フィンランド文化とサウナ」と題して、フィンランドのサウナ文化に標準を合わせたカルチャーイベントを開く。サウナ文化から生まれたクリエイティビティが社会的・経済的な課題や産業振興にも有効に活用されていく可能性について、出演者、参加者と一緒に考える催しである。当日はサウナをテーマに公募したグラフィックや映像の紹介も行われる。

## フィンランド文化とサウナ

日時 2012年 9月29日（土）14:00～18:00（13:30開場）  
会場 東北大学大学院工学研究科 都市・建築学専攻 仮設校舎 KATAHIRA X  
仙台市青葉区片平2丁目1-1 電気通信研究所内  
内容 逐次通訳あり  
14:00～ セッション1「サウナとは何か」  
出演：ユッカ・トゥオミスト氏、タナカ・カツキ氏  
15:30～ サウナインスパイア サウナをテーマに公募したグラフィックス、映像などをタナカカツキ氏に講評していただきながら皆で鑑賞します。  
16:30～ セッション2「ヘルシンキでのサウナをめぐる最新事情」  
2013年2月まで開催されている「World Design Capital 2012」の会場の一つにもなっている現在建築中の公共サウナの現場からスカイプで中継。  
スカイプ出演：トゥオマス・トイヴォネン氏、ツボイネネ氏 出演：岩澤拓海氏  
17:00～ 交流会  
18:00 終了  
■参加申し込み・お問合せは直接 SC3事務局まで ☎022-214-8263 その際「日本サウナ・スパ協会関係者」と伝えてください。  
■申込み締切 9月28日（定員になり次第終了） ■入場料無料



「ロクフェイスサウナ」  
「イズネス」

サウナの新潮流はロウリュウサウナへ。  
圧倒的な熱波がサウナ新時代の流れを、  
人の流れを生み出します。

コンパクトながら熱波は強力。  
デザイン性に優れた省スペース型。