

SAUNA



SPA

©公益社団法人日本サウナ・スパ協会 〒102-0085 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 https://www.sauna.or.jp/

2021年度 全国オーナー・幹部研修会開催

昨年は新型コロナウイルス感染防止のために開催できなかったオーナー・幹部研修会を、今年は11月11日午後5時15分からZoomで開催した。

松村譲裕常務理事の挨拶の後、公益社団法人東京ペストコントロール協会専務理事奥村龍一氏による講義「新型コロナウイルス感染症の対応について」があった。

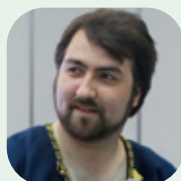
新型コロナウイルスと最前線で戦ってきた体験談は、ニュースで見聞きしてきた出来事として興味深く、また再拡大防止のための心得への説明は、非常にわかりやすかった。

参加者からは「今後の対策として現場に役立つ内容であった」と、好評を得た。(2面抜粋記事)

新たなるサウナコンテンツ「ウスキング」を知る①

ピルツの魅力は施設のみならず、 マスターの技術ともてなし

ラトビア 芸術学博士、通訳案内士 ウギス・ナスティビッチ



世界にはさまざまな温浴文化がありますが、バルト文化圏に伝承されるサウナ文化を語る時、ウスキングを欠かすことは出来ません。

バルト文化圏とは、北はラトビアとエストニアの国境、西はドイツとポーランドのバルト海に面する国境、南はウクライナの首都キエフ、東はモスクワを指します。モスクワよりも東側はスラブ文化圏の温浴文化となり、少々異なります。

冬の長い国にとって春の訪れは大きな喜びであり、その象徴が若葉によるピルツ・スルアタ(サウナ小屋の簾)で、フィンランドで言うヴィヒタです。ピルツは昔、農場には必ずあった建物で、日々の疲れを癒し、出産だけで

なく遺体を清める湯灌も行われ、農場でも神聖な場所でした。

ピルツでは、ストーブで熱せられた石に水をかけて蒸気を立たせます。温度は摂氏八十六度を目安にし、頭を熱から守るためにフェルトの帽子をかぶります。汗をかけた後冷水浴を行い、これを何回か繰り返します。

その際、ハマナスやイラクサなど、その時期に一番エネルギー溢れるハーブを天井につるしておき、白樺や柏の枝葉と共に束ねてピルツ・スルアタとして用いるのです。

ラトビアはヨーロッパ最後の異教の地と言われており、日本の神道のような信仰、ラトビア神道があり、「罪」と違う「穢れと恥」の社会的な道德観があります。日本の古事記には伊邪那岐命が水に浸かり禊をしたとあり、今でも神社に入る際に手水を使う習慣がありますが、ラトビアでも沐浴は穢れを清めると考えられています。

また、日本には山に神々がやどるといふ考え方がありますが、こちらには樹木葬の伝統があり、人の亡骸を土に埋める時、墓標として木か種を一緒に植え、木を通して先祖と対話できると考えています。ラトビア人とリトアニア人はヨーロッパで最も樹木を敬う民族だと言われているのですが、木が集まると森になるわ



けですから、森は聖なる場所というわけです。

バルト文化圏でサウナマスター(男性:ピルトニエクス、女性:ピルトニエツェ)というと、人の身体と心を癒す能力を身につけた人を指します。ピルツの構造はもちろん、解剖学、栄養学、植物療法とアロマ療法、水治療法、関連法律といった知識が求められます。それと同時に「触れる、揉む、なで回す、ボサボサにみだす、甘やかす、押しつける、擦り込む……清める」といったピルツ・スルアタの技術四十八種類以上など、細かい基準があります。

ピルツの合間には水分補給が大切で、オリジナル薬草茶を飲みますが、これもサウナマスターの腕の見せどころです。

バルト文化圏では、サウナの魅力は施設だけでなく、マスターの技術ともてなしによるものが大きいのです。

日本の皆さまが、より深いサウナ文化に触れる機会が増えることを祈っています。



使いやすいと、導入する店舗が増えています!

ロウリュサウナのベストセラー商品!

改良強化 大型うちわ「バタバタ」

- 人による技術の差が出にくい形状
- 身体に負担が少ない設計
- 高温での使用でも長持ちする作り

KOSÉ

冷やし雪肌精、いかがですか?

夏季限定

森下仁丹の薬仁湯

薬仁湯
花間白湯
楊貴妃の真珠風呂
アルカリ性温泉用除菌剤

明治創業の老舗ブランド、森下仁丹
日本唯一の業務用販売総代理店です

2021年度 オーナー・幹部研修 講義抜粋

新型コロナウイルスの対応について

公益社団法人東京都ペストコントロール協会専務理事 奥村龍一



新型コロナウイルスの猛威は下げ止まりの様相を見せています。とは言え、「第六波は必ず訪れる」というのが専門家の方々の意見ですから、まだまだ警戒感を緩めてはいけません。

どのような対策を施さなければならないのかを考える時、まず自らの置かれている状況を把握する必要があります。具体的には、温浴施設の特性を理解してコロナ対

策を練るということ。例えば、施設には脱衣場、浴室、サウナ室、カプセルホテル、食事処、休憩室などを抱えている部分で3密（密閉、密集、密接）になりやすいか。利用時間、高齢者や基礎疾患のある人の割合、メンバー制なのか、それとも誰でも利用できる施設なのか、などいくつかのポイントを押さえ、それによって予防策を組むわけです。

「手指」、「モノ」、「空気中」のウィルスの無害化・不活性化

以下の3つに対するコロナ感染予防策を徹底してください。

1つ目は手や指、2つ目は設備や器具、そして3つ目が空気中です。消毒の方法としては、厚生労働省、経済産業省、消費者庁などの特設ページなどで公表されている消毒、除菌方法をわかりやすく説明しましょう。

「手や指の消毒」と言っても、消毒より手洗いの習慣を身につけた方が効果的です。手洗い後のアルコール消毒は、濡れた手の水分でアルコール濃度が低下し、消毒効果は期待できません。

消毒と除菌の違いについて押さえておくと、消毒はウイルスの無毒化ですが、除菌は菌を少なくすること。そのため除菌は医薬品や医薬部外品ではない雑貨に使われることが多いです。除菌剤として知られる次亜塩素酸水は薬機法の雑品で、医薬品・医薬部外品ではありません。濃度の安定など不確かな商品が多いので、手指の消毒としてはお勧めしません。

2つ目の「設備や器具の消毒」。設備や器具などのモ

ノに付着したウイルスを消毒することは、接触感染のリスクをなくすことに通じます。ここでよく使われるのは塩素系漂白剤です。強い消毒殺菌・漂白・消臭作用があるのが特色で、希釈して使用します。それでちゃんと拭きとりをすることが非常に有効なので、施設のスタッフの方でも十分できます。この場合は、液剤が残らないように水でしっかり拭く必要があります。ほかに濃度70%以上95%以下のエタノール、次亜塩素酸水、界面活性剤などが使われます。モノの除菌については、次亜塩素水でお勧めできる物もあります。

3つ目の空気中の消毒とは、空気中に浮遊するウイルスの無毒化、飛沫感染リスクをなくすことを意味します。「消毒」という概念ではなく、換気による空気の入れ替えです。空気が流れるように少なくとも2か所の窓を開ける換気作業が重要です。空調機は、外気が入る方式のものかどうかを確認しないと意味がありません。それから、どのような液剤を使うにしろ、空中散布はお勧めしません。

除菌・消毒などの作業は、お客さまに信頼される方法を

発症者が出た時、一番恐れなければならないのは飛沫感染の拡大です。常に体温をチェックするなど、その場に居合わせた人の安全管理が重要です。

施設の消毒とは、接触感染リスクの解消にあります。先ほどは自社スタッフで十分と申しましたが、もし発症者が出た場合は、やはり専門業者に依頼した方がいいでしょう。これは消毒が完璧ということではなく、周りのお客さまや関係者に、専門業者がやった実績を残

すこと。それが施設の信頼に役立つ、という意味です。

同様に、除菌・消毒のための日ごろのふき取り作業ですが、出来るだけお客様のいる時にやる、ということも大事なことだと考えます。作業を見せることで、施設が安心安全にいかに取り組んでいるか、お客さまの信頼を得るチャンスだと思ってください。

第6波に備えて、まだまだ油断できません。不明な点はいつでもお問い合わせください。

① 手指の消毒

手指に付着したウイルスを除く

手指は消毒よりも、手洗いの習慣づけが効果的！

ハンドソープをつけてもみ洗いし、流水で洗い流す

手洗い後のアルコールは無用



濡れた手の水分でアルコール濃度が低下し消毒効果が期待できない

② モノ（設備・器具）の消毒

モノに付着したウイルスの無毒化＝接触感染リスクをなくす

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）500ppm



<簡単な作り方>

1 500mlペットボトル ほぼ満杯に

2 キャップ8分目ほどの漂白剤を入れる

ペットボトルの

漂白剤 60,000ppm の100倍希釈

= 約600ppmの消毒液

※消毒液で拭いた後、水拭きする。

そのほかの（モノ用）消毒剤

- ・アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）
- ・次亜塩素酸水
 - 一部の「次亜塩素酸水」は有効
 - 感染力を一定程度減弱させることを確認
 - 不安定な物質、品質評価が定まっていない など
- ・界面活性剤（洗剤）
 - 一部の洗剤が有効
 - 家具用洗剤は使用方法に従いそのまま使用
 - 台所用洗剤は薄めて使用 など



洗剤リスト

③ 空気中の消毒

空気中に浮遊するウイルスの無毒化＝飛沫感染リスクをなくす

「消毒」はしない ⇒ 換気を行い空気を入れ換える

- ・窓開け換気
 - 2方向の窓を2回/時間・数分間・全開
- ・換気扇による換気
 - 排気する空気が入る開口部が必要（閉め切っている場合は排気できない）
- ・空調機による換気
 - 外気が入る方式の空調機を確認を



日赤募金箱

9月11日から11月10日までに各店舗に設置した募金箱への募金額は下記の通りです。

今後ともご協力のほど、よろしくお願いいたします。

寄付金入金状況(11月10日現在) (単位:円)

(株)東新アクア	24,102
(株)A&E	29,172

新会員紹介

正会員 12月1日入会	社名	JR東日本スポーツ(株)
	店名	ジェクサー・フィットネス&スパ24新潟
	代表者	江藤尚志
	担当者	高貫真光
	住所	新潟市中央区天神1-12-7 LEXN2 9-11F
賛助会員 10月1日入会	電話	025-288-6947
	H P	(※12月オープンのため制作中)
	社名	データシステム(株)
	代表者	笠嶋治和
	担当者	松井宗治
	住所	福井県坂井市丸岡町熊堂3-7-1-10 (ソフトパーク内)
	電話	0776-67-1000
	取扱業種	情報通信業
	H P	https://www.datasystem-co.com/





関西協会より報告

サウナグッズフェスティバル「サウニスタ関西2021」開催

関西サウナ・スパ協会(米田篤史会長)は、加盟店のサウナグッズフェスティバル「サウニスタ関西」を企画。

第1回「サウニスタ関西」は、10月30日(土)と31日(日)の両日、神戸サウナ&スパ1階エントランスにて開催された。

大東洋(大阪市)、AMZA(大阪市)、NEWJAPAN(大阪市)、

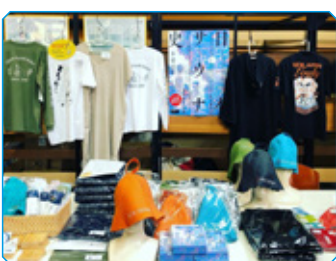


なにわ健康ランド湯〜とびあ(東大阪市)、二ノ丸温泉(和歌山県湯浅町)、神戸サウナ&スパ(神戸市)と、個性派ぞろいの6店舗から担当者がグッズを準備して集まり、ブースを開設した。

関西協会および各店舗によるSNSでの告知効果もあり、11時のオープンからお客様がつめかけ、各日200名以上がグッズ選びを楽しんだ。各施設の担当者はチラシなどにより自店をPR、来場者は日ごろ話すチャンスのないスタッフとサウナ談義を楽しんだ。

「サウニスタ関西」は、会場を参加店持ちまわりとし、年4回の開催を予定している。継続することにより、店舗オリジナルグッズの開発と販売が促進されるとともに、お客さまに店舗を回遊していただくことで認知を高めることを目的としている。

関西協会事務局は、「サウナ文化を啓発し、協会活動を活性化することで、加盟店の拡大と温浴業界の魅力の増幅につなげていきたい」と、次回を企画中。





神戸サウナ大学 特別講義

「フィンランドウィークエンドin神戸」

12月開催

神戸サウナ&スパ(株式会社ジェム)は、開業65周年を期に、新しい地域貢献活動として、『神戸サウナ大学』を2019年4月に開校した。映画、軽音楽、ピクニック、コーヒー、ヨガ、ラグビー、フラ、焚火、モルック、そしてサウナと、幅広い分野の文化活動の場として大勢が集っていたが、昨年来のコロナ禍により休校を余儀なくされていた。

この度、延期されていた9月の特別講義の開催が、12月18日(土)、19日(日)に決定。「フィンランドウィークエンドin神戸」と題し、知られざるフィンランドのサウナリゾートをさまざまな形で紹介する。

神戸サウナ大学の学生以外にも参加できるが、そうそうたる講師陣が登壇するため、受講は狭き門のようだ。詳細については、HPおよび本QRコードで。



isa 第18回国際サウナ会議2022年10月開催決定

国際サウナ会議 (ISAリスト・エローマ会長)は10月25日、オーストリアのウィーンで理事会を開き、4年毎に開催する国際サウナ会議の詳細を決定した。

本会議は、世界中のサウナの利用を促進し、発展させることを目的とし、業界のトレンド、アイデア、課題に関する知識の伝達と情報交換を行うことで、産業の未来を積極的に形成するためのグローバルフォーラムという位置づけ。また、関係者に様々なサウナ体験を提供する場でもある。

開催地はドイツのシュツットガルト、期間は2022年10月24日〜27日。

講演、ポスター発表、ワークショップ、サウナセッションなどは、以下の4つのテーマの分科会で構成される。

テーマI: サウナと健康

科学的研究に基づいたマーケティング面でのサ

ウナと健康

テーマII: サウナビジネス

公共のサウナ・ウェルネス施設の国際的なビジネスモデル

テーマIII: 技術変化

エネルギー効率、持続可能性、暖房、建設オプション

テーマIV: サウナの方向性

市場プレゼンテーション、来場者の行動と顧客サービス、将来の方向性

また来年の会議は世界最大のサウナ・スパ展示会であるInterbad(会期10月25日〜28日)の一環として開催されることになっている。

協会は創立メンバーでもあり、希望者を募り参加を予定している。ぜひ来年のスケジュールに加えていただきたい。



『新・クラシックセレクション』
～ととのうクラシック～
11月3日発売 2,800円(税込)



『MUSIC FOR SAUNA
POMODORO』
11月26日(いい風呂の日)発売
2,200円(税込)

とくさしけんご氏 11月に2枚のアルバムをリリース

「サウナミュージック」という独自ジャンルを築いてきた、とくさし氏監修のクラシックアルバム。サウナ後の多幸感を表す「ととのう」をタイトルにした、ととのうため、もしくはととのうの時に聞きたいクラシック集。

ディスクユニオン「GOLDEN RULE」レーベル新シリーズの第1弾で、タイトル題字・イラストはサウナ大使のタナカカツキ氏が担当している。

2枚目のCDは、お馴染み「MUSIC FOR SAUNA」シリーズ。第6作目となる今作は「サ業用」ミュージック。25分

仕事、5分休憩、25分仕事、5分休憩というタイマー仕様で、ロウリュの音が、休憩時間を知らせる。サウナと仕事の素敵な関係のための一枚。

サウンド・エンジニアは渡部高士、アートディレクションはタナカカツキ氏が担当している。

CD限定特典コラム冊子 「デスクワークのための音楽50選」。この付録もまた魅力的。





PREO
Since. 1975

シャワーオートストップ水栓シリーズ



押して水を出して、



引っ張ってすぐ節水



5秒～45秒まで吐水時間調節



050-3569-4113 www.inter-tec.net/preo

新たなサウナコンテンツ「ウスキング」を知る②

植物によるサウナ内の施術 「ウスキング」—— ウスキングマスター 東海林美紀



東海林美紀さんによるウスキング

ウISK(フィンランド語ではヴィヒタ)をサウナの蒸気で温めて身体をはたくと、サウナ内に植物の香りが充満します。身体 の血行が良くなるだけでなく、ウISKそれぞれの植物の香りを深く吸引することによる、アロマ療法や植物療法、森林浴と同じような効果を得ることができる、それがウISKキングです。

バルト文化圏の商業サウナには、ウISKキングのプロがいます。ウISKキングマスター、バスアテンダント、スチームマスター、サウナマスターなど、呼び方はさまざまですが、ウISKキングだけではなく、サウナでの各種トリートメント、サウナの合間のドリンクや軽食の準備など、プログラム全体の構成を考えます。

タオルで蒸気を送るアウフグースマスターも、サウナの管理やアロマ、タオルテクニック、音楽や照明といった高い専門性が求められますが、アウフグースとウISKキングの大きな違いは、アウフグースは複数のお客様に対するエンターテインメントの要素が大きいのに対し、ウISKキングは植物を使って直接身体に触れる、施術という側面が大きい点です。

ウISKキングには、10分ほどのショートメニューから、

専用サウナでの2から3時間のコースまで、施設やマスターによって内容はまちまちです。

今年は日本でも、多くの施設でウISKキングプログラムが開催され、それぞれ独自のトレーニングをうけたマスターが施術を行っています。

私もその一人で、ウISKキングなどのサウナ内での施術に魅力を感じ、世界各地の施術を学びました。

日本独自のウISKキングプログラムの可能性

ウISKキングは日本ではまだ始まったばかりです。一過性のブームではなく定着させていけるよう、世界各地のウISKキングなどのサウナの施術と文化を学んでいきたいと思っています。国を超えて共通するサウナと植物の持つ意味を考えながら、日本に合ったウISKキングプログラムを開発することも大切だと思っています。

というのも、瞑想、ヨガ、茶道、神道、アーユルヴェーダ、中国医学など、日本とアジアの文化にはウISKキングに共通する概念がたくさんあります。また日本で生まれ

た森林浴、森林医学のエビデンスは、日本のウISKキングにとって欠かせないものになってくると思うのです。

可能性の大きいウISKキングですが、プログラムを担当させていただいてきた中で、課題も感じています。

1つはウISKの安定的な供給です。現在ウISKは海外からの輸入が多いのですが、日本は世界でも稀にみる森林国で、常緑植物も多く、恵まれた環境にあります。環境問題の観点からも望ましいので、完全ではなくとも少しずつ日本産を増やしていければ、と思います。

2つ目は、ウISKキングのできるサウナ施設の整備およびプログラムの開発です。フィンランドでもウISKキングの出来るパブリックサウナが少ない理由は、ウISKキングの後に落ちた葉の清掃が問題だと聞いています。本場と同じウISKキングにこだわりすぎず、施設が取り入れやすいプログラムの開発も重要かと思っています。

3つ目は、人材の育成です。講習会の開催などにより、マスターの育成を行ない、お客さまから支持されるトリートメントとして技術と専門性を高めていくことが大切だと思っています。

都会で暮らしている私たちにとって、ウISKキングプログラムは野生を取り戻す自然体験であり、心身の感覚を研ぎ澄ますことができる価値あるトリートメントです。機会のある時に、ぜひ体験なさってみてください。



第0回 日本ウISKキング祭り
2021年 11月28日(日) 11:00~ 神田ポートビル

一般社団法人フィンランドサウナクラブは、11月28日(日)、神田ポートビル(1階/地下1階 屋上)にて、「第0回ウISKキング祭り」を開催する。ウISKキングの正しい普及を模索するグループの有志、関係者を対象とした試みで、スタートアップミーティングの位置付けのイベントだという。

7日無料体験
ONE
2週間限定

U SPORTS
1

KIDS
STATION

HC

ひとつ上のサービスを！
一步差をつける業務用衛星放送

シネフィル
W.Q.W.Q.W

STAR1
プレミアム

Disney
CHANNEL

CN
CARTOON NETWORK

選べる！
200チャンネル

MONDO TV

GREEN
CHANNEL

集客力・顧客満足度UP!

スカパー

NEO
チャンネル

0テレビ・ガス

SPACE SHOWER TV

業務用CS放送の導入については
株式会社ASK

東京本社
TEL 042-523-4649
〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-8-5 NXビル4階