

2022.12.22 (木)
第23回例会
(通算3692回)

2022-2023 年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「創り出そう身近な奉仕を 友情、愛情 そして熱意で」

第85代会長 滝越 康雄
副会長 清水 輝彦
幹事 中島 政徳
編集責任者 クラブ会報・雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30～13:30 夜間例会 18:00
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル
事務局 釧路市錦町5-3 ミツ輪ビル2F
☎ 0154-24-0860 ☎ 0154-24-0411

2022-2023 年度
国際ロータリーテーマ



2022-2023 年度
R1会長 ジェニファー・ジョーンズ
第2500地区ガバナー
久木 佐知子 (旭川西 RC)

月間テーマ

疾病予防と治療月間

本日のプログラム

会員卓話「サウナで整うココロとカラダ」(担当：プログラム委員会)

次週例会

「新年交礼会」(担当：親睦活動委員会)

■ロータリーソング：それでこそロータリー

■ソングリーダー：岩田 信一君

■会員数 104名

■ビジター なし

■ゲスト なし

会長の時間

滝越 康雄会長



こんにちは。今年最後の例会でございます。年内のロータリー活動も皆さまのご協力によりまして無事に済みました。本当にお礼を申し上げます。

げます。

会長スピーチですが「話のデザート」というタイトルですので、お食事をしながらお聞きになっても楽しませたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

今日は、映画の話題作『ラーゲリより愛を込めて』のCMが最近テレビで流れていますけれども、この映画は太平洋戦争後に日本人が捕虜としてのシベリア抑留の話です。ソ連による捕虜の強制労働、その待遇が問題になっている話です。

ソ連との間では、太平洋戦争の前に「日露戦争」があったので、その時に日本人が預かったソ連の捕虜と対比したいと思います。

日露戦争では、日本で「捕虜を温かく迎えよう」という運動が起きました。日本政府は敵兵の捕虜を客人として捕虜を收容し、負傷兵のために病院へ收容し厚く待遇することで、70,000人余りの捕虜を29カ所の收容所で收容しました。

3つ4つの收容所の話です。まず、食事です。朝食からベシテフルスープ・スリプロック・菓子・果物。昼食はビスケットと果物が当たっています。金沢收容所の夕食のメニューでは、ローストビーフを捕虜に食べさせています。ポークシチュー・果物と。巷の日本では、庶民の多くが牛肉・パンを食べられなかった時代に捕虜に食べさせています。静岡收容所の待遇は、徳川慶喜の屋敷が静岡の收容所になり、将軍が大正2年まで居住していた建物にロシア人捕虜を319人收容。最後は松山收容所です。ここも温泉地ですので、温泉でビール・ワイン。自分の費用で炊事場を作って捕虜がコックを採用して、好みのものを調達。捕虜に資金があるということは、ロシアからフランス領事館を経由して捕虜に給料が渡っていたようです。捕虜を客人として温かく迎える運動の推進者が村井弦斉という当時の有力者ですが、16,400坪の邸宅で外泊3日間、夫人の手料理・新鮮な野菜・山盛りのパセリを食ると書いています。

日露戦争での捕虜の人数は、当初79,367人、死亡・逃亡者・解放者で71,947人に減っていますが、日露戦争は日本が勝った戦争です。当時の日本人がソ連の捕虜になった人数が2,000人ということで、全然問題にならない戦いだったようです。

その復讐の意味もあって、シベリア抑留の話です。これは何が原因かと言いますと、スターリンが終戦後に「北海道を占領したい」と言った、その占領の地区が

留萌と釧路を結んだ線なのです。私が読んだのでこの地図を書いていますけれども、まずR I 第 2500 地区のほぼ全域と一致します。それは「占領したい」と言ってきたことをトルーマンが断ったので、その仕返しでシベリア抑留があった。断らなければ、ここはいまのR I 第 2500 地区どころか、ソ連領だったという歴史の記録です。シベリア抑留は酷い惨憺たるもので、57 万 5,000 人が抑留され、強制労働で 5 万 8,000 人が死亡しております。

ありがとうございました。

歳末助け合い募金の贈呈

日本放送協会 釧路放送局 小野 正晴局長



毎年、このような形で歳末助け合いにご寄付をいただきましてありがとうございます。私もしっかりとお預かりをし、必要とされているところに必要な支援が届くようにいたします。本当に毎年どうもありがとうございます。

北海道新聞社釧路支社 竹村康治支社長



皆さま、毎年このようなご寄付をいただきましてありがとうございます。道新社会福祉基金に委託して、道内の社会福祉のために役立てて参りたいと思います。

今日はありがとうございました。



■ 本日のプログラム ■

会員卓話「サウナで整うココロとカラダ」

八幡 好洋君

それでは、本日卓話を担当させていただきます八幡と申します。よろしく願いいたします。本日のテーマをいただいております、『サウナでととのうココロとカラダ』というテーマでお話をさせて

いただきたいと思います。あまりサウナにご興味がない方もいらっしゃるかもしれませんが、昨今は「サウナブーム」と言われておりますので、ぜひこれを機会にサウナは面白そうだと思っただけだと幸いに思います。

背景に使わせていただいている写真は、僕がサウナをしている時の写真ですので、そちらもご覧いただければと思います。

自己紹介の後にサウナとの出会いやフィンランドのサウナをご紹介させていただき、最終的にこれからのサウナの展望・展開がどのように進むのかをお話しさせていただけたらと思っております。

自己紹介をいたします。僕は 1979 年生まれで現在 43 歳になります。出身は阿寒湖畔でして、東京で仕事をしていましたけれども 2006 年に釧路に戻りました。私の仕事は「カーブス」という女性向けのフィットネスクラブの運営をしております。元々、東京で「カーブス」というフランチャイズチェーンを全国展開する本部を運営している会社に勤めておまして、僕は人事を担当していたので、割と早いタイミングで「女性向けのフィットネスクラブをやる」ことを社内でも知る機会があって、これはビジネスとして非常に面白いと思い、釧路のような地方都市でこそチャンスは大きいのではないか思い、釧路でスタートさせていただきました。現在、6 店舗を運営をしております。

そんな僕が、全然関係のないサウナに出会ったキッカケについてです。いまはすっかり有名人になってしまった『ととのえ親方』と呼ばれている松尾大さんは「プロサウナー」と自称しております。多分プロサウナーと言いついたのは、松尾さんが初めてではないかと思えます。この方は有名などころでは、日本ハムファイターズに来年できる新しい球場には、サウナをしながら野球観戦ができるスペースがありまして、そのサウナ室のプロデュースをこの松尾大さんが行っています。この松尾大さんは札幌の方で、カーブスのオーナーでもあります。僕は 2006 年からお付き合いをさせていただいております。サウナのキッカケがある前から仲良くさせていただいております。

そんな松尾さんとは、カーブスのオーナー会で年に 1 回ぐらいい温泉地へ行ったりします。実は、僕はカーブスのオーナーの中で最年少で、松尾さんが僕の 2 歳上で下から 2 番目です。松尾さんが 2016 年に「これからサウナブームが来るよ」と熱弁していますけれども、カーブスのオーナーの先輩達は全然耳を傾けていなくて、やむを得ず、一番下の僕が「ああ、そうですか」と話をずっと聞いていて、松尾さんが「よし、じゃ



八幡君、これからサウナに行こうか」みたいな話で呼び出されてしまいました。僕としては当時、しぶしぶ行かなきゃいけないかという感じでご一緒したことがあります。

この時、松尾さんに教えてもらったサウナの入り方が、いまよく言われている「サウナ・水風呂・外気浴」と呼ばれているものです。僕はそれまでサウナに全然入らなくて、入ったとしても水風呂には全く入らなかったのですけれども、松尾さんとは「こうやって入るんだよ」ということで一緒に入りましたが、多分、このとき松尾さんから「サウナ・水風呂・外気浴と入ると気持ち良いよ」と言葉で聞いただけで、自分1人でサウナに行っていたら、そんな気持ち良さに気づけなかったと思います。実際に松尾さんと一緒にサウナに入るまではまだ良いのですが、サウナに入った後に水風呂に入るのですが、水風呂には「本当にここに入るの」みたいな感じで気持ちがひよりますけれど、松尾さんがバサッバサッと水を浴びてバンと入って「ああ、気持ちいいよねー」と言っているのを目にすると、ひよってもしられなくなり、やせ我慢をしながら見よう見真似で、言われたとおりに水をバツと浴びて水にバンと入ると、水風呂はゆっくり入ると冷たく感じるのが長引いてあまり良くないですけれど、ザツと入った方が温かくなってきて、言われたとおりにやると本当に気持ちが良いと思いました。



その後、さらに外気浴ということで「外にある椅子に座って休憩をすることが一番大事だよ」と言われて、一緒に座ってボーッとしていると、水風呂に入って冷やしたはずなのにジワジワ体が温まってきました。「これが本当の『整う』ということか」の気持ち良さを教えていただきました。

ここで3セットのサウナに入らせていただき「これは本当に気持ちがいいですね」ということで、サウナの良さを教えていただいたキッカケがあります。

この後、松尾さんに「今度フィンランドのサウナに行くから八幡君一緒に行こうよ」と声をかけていただき、2019年のコロナ前の年に「サウナツアーでフィンランドへ行く」を企画した会社がありました。「そんなにに行く人はいないのじゃないか」と思っていたのですが「もう満席で、キャンセル待ちの状態です」と言われて、それならぜひ行ってみたいと松尾さんをお願いをして席を確保していただいたことがありました。

フィンランドは、サウナ発祥の地と言われていて、サウナが文化として根付いています。よく言われることは、「自動車の登録台数よりサウナの数の数が多い」

と言われています。基本的に1家に1台、サウナが付いているのが当たり前のフィンランドです。フィンランドへ行った時に、少し分りにくいかもかもしれませんが、これはよくある状態です。サウナストーブが床に埋まっている状態で置いてあります。サウナの中が高床式のように高い状態になっています。これはサウナのコンディションを整える上ですごく重要で、サウナは上から暑くなってくるので、床を高くして天井を低い状態で利用するとサウナを効果的に味わえます。

ここはヘルシンキにある『LOYLY (ロウリュ)』という施設の貸し切りスペースがある所で、すごくきれいでお洒落なサウナです。ここもよく見ていただくと天井がとても低く、僕が座っている場所の天井は頭の上が少ししかなく、立ち上がると天井に頭が当たってしまうくらいの高さです。これくらいの高さがサウナに入る上でとても重要です。

ここもストーブが少し地中に埋まっています。膝くらいの所にちょうどストーンがあって、ここにロウリュでお湯をかけるとちょうど良い感じですぐ温かい熱気が来ます。

これが、フィンランドの伝統的な「スモークサウナ」で、見てのとおり真っ黒でススだらけのサウナです。これは煙突のない小屋の中に石が1トンや2トンのすごい量が積んであって、そこに朝早くから半日、8時間ぐらいつつ薪を焚き続けて、お昼になってから扉を開けて煙を出し、そこにギンギンに熱せられた石にロウリュをして、それを1日、余熱ですつと楽しむという伝統的なサウナです。中は全部ススで真っ黒で、体が付くと黒くススがついてしまう状態ですが、これも非常に気持ちが良いサウナです。ここも写真を見てのとおり天井が非常に低く、座った状態でやっと少し空間ができるくらいで、立ち上がると頭が当たる高さになります。

こちらは、ヘルシンキの街の中にある何の変哲もない観覧車です。この観覧車のひとつがサウナになっています。サウナに入ると観覧車が一周するまで出て来られないという過酷なもので、このようなサウナも非常に遊び心があります。

フィンランドの首都、ヘルシンキです。街並みが釧路に似ていて、港のすぐ傍にこのようなものがあって、こちらに観覧車があって、その反対側、港のベイサイドにプールがあります。このプールはサウナとは関係がなく、普通にフィンランドの人達は寒中水泳のように寒い中でも水のプールに入ります。僕が行った時は4月でしたが、手前に座っている人達は防寒服を着ていて普通に寒い状態、北海道の冬ぐらい寒い状態ですけれども、外では温水プールでもない水のプールに普通に泳いでいます。

面白いことに、フィンランドには水風呂がありません。

基本的に海外は、水のシャワーを浴びることになります。水風呂は日本独特のものです。面白かったのは、非常に原始的ですけど右側に桶があって、桶に水が溜まったら紐を引いて桶が傾くと水がダバッとかかるという物がありました。

ここは、先ほどご紹介した LOYLY という施設のすぐ傍にバルト海があって、そこに飛び込むことができます。バルト海は内海の奥でして、それほどきれいな海ではなく、遠目に見てもそれほどきれいに見えないと思います。が、近づくとこのような色をしていて入るのは嫌だと思ってしまうんですけども、飛び込んで入ります。日本と違うことは、「飛び込まないでください」というマークが付いていますけれども、特に安全帯みたいなものもなく、自由に入ってどんどん飛び込む人もいて、皆さん自由にされています。非常にワイルドな感じがしています。

LOYLY の施設の休憩スペースはこのような感じで、フィンランドのサウナ室は男女混浴が通常で、ここは水着を着用しながら入るパターンです。若い方からお年寄りまでいろいろな方が利用されています。若いカップルがイチャイチャしていたり、仕事帰りで職場の人がいたり、いろいろなグループの人達がいて、ひとつのコミュニティーとして皆さんが利用されています。

特徴的なことは、海外はサウナに入りながらお酒が飲めます。ですからサウナに入って休憩中にビールを飲んで、またサウナに入ることができます。日本では、先ほどの混浴やお酒を飲むことは法的な規制があると思うようにはできませんが、今後はそのようなことも緩和されていくと思っております。

こちらが、LOYLY 施設の半分がサウナスペースになっていて半分がレストランです。サウナに入った後、レストランでご飯を食べようと立ち寄ったらすごい人気です。満席状態で4人で行った僕らはたまたまサッと座れましたけれどもとても賑わっていました。この LOYLY という施設は港のベイサイドの再開発で更地になっていた所にポツンと建っていて、街中から少し離れていてホテルから20分ぐらい歩いて行きました。ここは地元の芸能人が2人ぐらいペアになって投資をして、何もない再開発ベイエリアにお洒落なサウナをどんどん建てて、お洒落なテラス席もあって、そこでライブやイベントを行い、サウナもレストランもあって非常に賑わいを作り出しておりました。

宿泊したホテルにも当然サウナがありました。とてもお洒落で気持ちがいいサウナでした。フィンランドのサウナをご紹介させていただきましたが、ここでサウナの歴史をご紹介したいと思います。お風呂は「風」に「呂」と書きます。日本の昔のお風呂は水がなく、蒸し風呂だったと言われています。有名なところでは、聖武天皇の皇后・光明皇后（701

年～760年）が困窮者を救うために建立した奈良県の法花寺に浴室（からふろ）と言われているお風呂があります。これは国の重要有形民俗文化財に指定されているもので、何年か前に改修されて、年に一度このサウナに入れる施設があります。このようなものが元々、日本でもありました。

日本に本格的にサウナとして入って来るのは、1964年の東京オリンピックの時です。東京オリンピックの選手村にサウナ室が設けられていて、それがキッカケで日本でもサウナがスタートしました。

現在の「メトス」という会社にフィンランド式サウナのサウナブランドがありまして、メトスさんは日本のサウナのほぼ100%を独占している企業さんです。そのメトスさんの前身である中山産業株式会社の富安さんがオリンピックの2年後の1966年にサウナをスタートしたことがスタートになっています。

オリンピックの選手村にサウナができることは東京オリンピックが初めてでは



なく、その以前から各地でオリンピックが行われる度に選手村にはサウナが設置されていたようで、その度に世界各地でサウナが広がっていったそうです。

最後に『整う』という言葉の起源をご紹介したいと思います。いまサウナに入って気持ちが良くなる状態のことを「整う」と表現しています。これは最近のブームの中の特徴のひとつだと思いますけれども、これは2013年ころから言われ始めています。漫画家のタナカカツキさんという方が『サ道』という漫画をスタートさせたのが2015年で、ここで「整う」を漫画の中で使うようになってから一般化してきたと言われていきます。この漫画「サ道」は、サウナの『サ』をカタカナで、『道』と書いて「サ道」と言って、お茶の「茶道」にかけて「サ道」と言っていますけれども、2019年にはドラマ化もされて、これをキッカケに多くの方に知られるようになりました。

この「整う」は日本語ですけども、フィンランド語や英語にもサウナの気持ち良さをうまく表現する言葉がないということで、いま『TOTONOU』とローマ字書きされたものが割と国際的にも使用されていて、広がりがあります。このようなサウナの歴史があります。

もうひとつ知られていないサウナの歴史がありますので「ひがし北海道とサウナ」というつながりをご紹介したいと思います。江戸時代の1792年、別海町にロシアで漂流した大黒屋光太夫という方が、ロシアの女帝エカチェリーナ2世に謁見をして「日本に帰りたい」という話をして「よし、帰らせてあげましょう」とな

り、正式に日本に使わせた使節団として北海道にやって来ました。最初は別海町へ来たそうです。その後、江戸幕府は鎖国をしておりましたので海外からのコンタクトに対して非常にあたふたして「すぐ返事ができないので少し待ってくれ」ということで、根室に船を移動して幕府の方針が届くのを待っていたそうです。その間、根室で滞在していたけれども、割と粗末な状況で、そのまま港で待たされていたそうです。冬の間、非常に寒かったので、そこで船団の中にフィンランド人のアダム・クラスマンという方がいて暖を取るために「浴室（からふる）」を設置していたと当時の記録に残っているそうです。これが歴史上、日本で初めてのフィンランド式サウナと言われております。このような起源ものは割と地元が「実はウチが初めてです」と言い出すケースがありますが、このことに関して根室の方はあまり知らなくて「根室だったの」と言われています。面白いところは、フィンランド大使館の方々が結構いろいろな所で「日本におけるフィンランド式サウナのスタートは北海道の根室だよ」と紹介をしてくれていて、いま徐々に広がりつつあります。多分、これから根室にも良いサウナができると「フィンランド式サウナ発祥の地」と話題になると思います。



聞いたところ、根室には温泉が出ないそうで、そのような温泉がない分、サウナで目玉ができると強いのではないかと、いま根室の経済界の方々も「サウナ、面白そうだね」と話をされておりました。

やっぱり「ひがし北海道とサウナ」を語るうえで重要なことは、ひがし北海道は自然が豊かなので、とてもサウナをするコンディションが良いのです。ここがどこかは言えませんが、山があり湖があると大体は分かると思います。これは今年の2月にサウナをした時の様子です。奥にある黒いテントがサウナテントと言われる持ち運びができる簡易的なサウナです。そのサウナに入った後に、この結氷した湖に飛び込みます。これは「アバント」と言い、フィンランドではよく行われていて、ロシアなどにもあります。日本にはまだまだ思うようにできる所が少なく、ここも本当はやってはいけませんが、コッソリさせていただきましたので場所がどこかは言えませんが、やらせていただきました。外気温はマイナス20度近いです。天気は良かったですけどもマイナス10度・マイナス20度の所です。水は湖で淡水なので、0度にならないと凍らないので、水であるうちは0度より上です。0.1度や0.2度です。それくらいの冷たさの中に入ります。外にいる人は防寒着を着ていても寒い状況です。

裸で水風呂に入ると上がると不思議と寒くなくなります。「ああ、気持ちいい」と出てきた皆さんに喜んでいただきました。よくご存じのこの方もすっかり満喫していて、トドが水から上がってきた感じで皆さんでやっておられています。意外とこのような所は女性の方が思い切りが良く、男性の方が少しひよってしまいます。女性の方が「キャ、キャ、冷たい」と言いながらバツと入って「すごく気持ちいい」と言う方がいらっしゃいます。

いま、北海道はすごくサウナがあちこち盛んになってきています。これは真冬の状態のサウナです。これもやっぱり雪とサウナ・凍った湖とサウナができる所は北海道だけだと思います。

夏のサウナは本州へ行くと、向こうは夏にアウトドアサウナをしても暑すぎて川も湖も正直少しぬるくなっています。ですから水遊びをして泳ぐ分にはちょうど良いですけども、サウナをした後の水風呂を考えると本州は夏サウナに適していません。アウトドアサウナをするには、やっぱり北海道ぐらい涼しく、水で遊ぶには冷たくて遊ばませんが、水風呂だと思えばちょうど良いので、僕達のマイナスな面がサウナをきっかけにプラスに転換できるのではないかと考えております。

皆さんが気にされることに、「水風呂に入って大丈夫なの」という方が多いと思います。この写真にあるとおり「凍った湖の中に入ってしまうと心臓が止まって死んでしまう」と心配をされる方が多いと思います。よく言われていることは、ヒートショックです。僕はお医者さんではないので正しい知識をお伝えできませんが、よくある事故としては、温かい室内にいた方が寒い浴室で着替えをして体が冷える。さらに体がすっかり冷えた状態でお湯に浸かって温まると血管が収縮した状態から急に血管が広がって血圧が下がります。その時に気を失ってしまう。あるいは、お風呂で座った状態から立ち上がった時に血圧が下がって倒れてしまう。そのようなヒートショックの事故で亡くなる方もいます。

よくこれを引き合いに「水風呂は危ない」と言う方もいます。「体には良くないので気を付けた方が良い」と言うお医者さんもいます。「気を付けて入れれば問題ない」と言うお医者さんもいて、いろいろな見解があると思います。ですから「絶対に大丈夫」とは言えないと思いますので、体調を見ながら入って浸かっただくことが良いと思います。

言えることは、サウナの歴史が長いフィンランドで何百年とサウナに入られていて、危険だということなく、皆さんが利用されていることが大事な知見だと思います。

先ほどご紹介したように、フィンランドの人達はサウナに入った後の水風呂ではなく、サウナ抜きの寒中水

泳のようなものが健康法としてあり、冬でも冷たい水に入ることが年配の方も積極的に行う文化があります。そのようなことを行うことによって体が強くなるという側面もあると思います。

気を付けなければいけないことは、日本人は特に形をすごく大事にしたがるので、サウナに入る時によく言われることが「何分間入ったらいいですか」と聞かれます。サウナに何分入って、水風呂に何分入って、休憩を何分、と決めてしまうと「絶対 10 分入るぞ」「水風呂は 3 分絶対に入るぞ」とルーティーンを守ることが重視されてしまいます。フィンランドのサウナには時計がありません。砂時計がある場合はありますけれど、基本的には日本のように時計があるわけではなく何も無いサウナ室です。では、どのように出るタイミングを図るかです。究極は出たいときにでることが一番大事です。それは体調によっても違いますので、いつもより少し長めに入っている日があっても良いですし、今日は少し早く出ようという日があっても良いのです。体調に注意しながら行うことが結果的にそれが気持ち良くサウナに入るコツでもあり、安全にサウナに入るコツでもあります。

ですから昔のガマン比べのように、暑くて出たいと思いつつも「あいつが出るまで出ないぞ」みたいに無理をしてしまい体に負担がかかるケースもあると思います。出たいときにでることが一番いい入り方だと思います。

このような「サウナと水風呂」をご紹介したひがし北海道との流れですけれども、「これからのサウナ」を最後にご紹介したいと思います。この写真は屈斜路湖にある屈斜路湖サウナ倶楽部の方々が作ったサウナ倶楽部です。

これはコンテナのサウナです。とてもコンディションが良いサウナで、僕のイチオシのサウナで、ぜひ皆さんに行ってほしいと思います。このサウナはいまそんなにプロモーションをしていなくて、最近やっと少しずつ紹介され始めました。この 5 月にオープンしましたが、最初は申し込みをしても場所を教えてくれません。住所が一切なくて、予約した日の 3 日前ぐらいに「ここに来てください。ここをカーナビに入れると案内します」と住所が送られて来て、いざ行ってみると本当にあって、こじんまりした所なので通り過ぎてしまいそうです。あまりプロモーションをしないスタートでしたが、いまはだいぶ人気が出て来ているようで、最初はあまり予約が入っていなかったですけれども、最近は予約が取りにくいと言われています。

ここのサウナ一番の特徴は、この樽の水風呂です。これは味噌樽で味噌を漬けていた樽で 170 cm あります。僕の身長でちょうど首まで浸かるぐらいですから普通の方なら足が付かないぐらいの深さになります。非常に気持ちいい水風呂に入ることができます。立っ

たまの状態で水風呂に入ることではできないので、非常に面白いです。僕は家族でよく行きますが、子どもはプール感覚でバシャバシャして喜んでいきます。このようにいろいろな対応性が出て来て面白いと思っています。

こちらは、鶴居村にある板さんの所のバレルサウナです。ゲストハウスの隣にバレルサウナがあって、サウナに入れます。ここも水風呂に湧き水を使っているの、非常に冷たい水風呂に入れます。サウナは薪のストーブで、サウナのコンディションも非常に良く、楽しくグループで入ることができます。板さんのここは宿泊も兼ねているので、男女混浴で入ることができます。ですから家族で入ることもできます。

先ほどご紹介した屈斜路湖サウナ倶楽部のサウナも混浴が可能ですから家族でサウナに入ることができます。

これは、阿寒湖でサウナに入った時です。友人の家族たちとみんなでサウナに入って、そのまま湖に入って、ということです。意外とサウナは子ども達が喜びます。サウナに子ども達と入って子ども達が湖で遊んでいます。ただ単純に水遊びをしようと思うと水が冷たいので、とても水遊びできるようなぬるさではないのですが、サウナに入った後の水風呂と考えるとみんなで楽しむことができます。子どもと一緒に楽しめるアクティビリティが非常にユニークではないかと思えます。

先ほどご紹介しましたサウナテントなどでサウナに入った場合は、奥にストーブが見えていますけれども、上の方から順番に熱くなっていくので、中段から下はそんなに温度が上がりにくいです。ですから座った状態だとマイルドで、熱いのが苦手な方はこのように座った状態でいいですし、サウナが好きな方、熱いのが好きな方は立ち上がると全全体感が違ってきます。同じテントの中で温度差の層が上下にできるので、子どもは背が低いので、子どもと大人が同じサウナスペースに入っていて同じようにやっても、子どもはそんなに熱くなくて、大人は熱いということが起きます。子どもは LOYLY という焼いた石に水をかけてジュウジュウと蒸気を出して温めるのですが、ジュウジュウというのを子どもが面白がって水をかけるのです。立っている大人には非常に熱くなってきて「熱い、熱い」となることが起きます。

こういった家族が世代を超えてひとつのアクティビティを楽しむのはなかなかないと思います。サウナは、1 回入って、水風呂に入って休憩してと過ごす大体 2 時間ぐらいを消費することになるのです。観光消費コンテンツとしても 2 時間ぐらい家族が楽しめるものは意外と少なく、ちょっと見に行っても見て終わりとか、一瞬で終わり、とかあるのですけど 2 時間ぐらいをのんびり過ごしながらか「ああ、よかったね」

と言って終わります。
サウナの後には食事が美味しくなると言われていて、出かけて行ってサウナをして、終わったあとみんなで夕食を食べるといった流れが出て来ると旅全体の満足度が高まります。かつ、登山などのアクティビティは体力を消費し負担がかかるものが多くて大変だというイメージがあるのですが、サウナはその負担がなく手軽に気持ちよく楽しめます。そういった面もひがし北海道とサウナをつなぐキーワードのひとつになるのではないかと考えています。

いま、弟子屈や屈斜路湖近辺ではたくさんのサウナが増えてきています。先ほど紹介したサウナをやっているチームももう1つ新しいサウナを作っています。別の方々もいろんなサウナを作っています。僕がフィンランドに行って感じたのは、日本のサウナは画一的です。どこにあるサウナも同じようなサウナが多いです。きれいで非常にいいサウナが多いのですが、「サウナと言えばこういうもの」みたいにどこも同じで、明るくて木で作られたのが多いのですが、フィンランドには真っ暗で洞窟のようなサウナがあったり、樽型のサウナがあったり、いろんなサウナがあります。サウナの多様性が今後の日本でも増えて来るといいますし、ひがし北海道でも周辺にいろんなサウナができてくるので、それを目的に釧路を訪れる方も増えるのではないかと考えています。

僕がサウナをお伝えするときに言うのは、サウナはラーメンみたいなものと思っていて、ラーメンにはいろいろあって好みもたくさんあると思います。絶対これが美味しいラーメンというのではないと思います。釧路ラーメンで、細麺のちじれ麺のあっさりした醤油ラーメンが美味しいという方もいれば、味噌ラーメンが美味しいという方もいれば、こってりした豚骨が美味しいという方もいれば、ほんとにラーメンには多様性があって「これが唯一絶対のラーメン。それ以外がダメ」ということはなくて、あれも美味しい、これも美味しい、最後は好みの問題になるのです。サウナにもそういうことがありまして「このサウナが絶対よくて、あのサウナはダメだ」ということはなくて、サウナはどのサウナも気持ちいいのですが、その中でもこのサウナがいいとか、自分に合っているものを自分の好みに合わせるといいのではないかと考えています。以上がお伝えしたいところになるかと思っています。いまはサウナブームと言われてますので銭湯やいろいろな所に公衆サウナが割と混雑してまして、昔か

らのサウナ好きの方になると「最近は混んでいて、嫌だ」と思われる方が多いのではないかと思いますけれども、今後は先ほどご紹介したような「貸し切りのサウナ」や「クローズのサウナ」で家族や気の合う仲間だけで使えるサウナが増えてきますので、そうなる混雑を気にせずに利用できる機会も増えてくるのではないかと考えています。

それでは、時間になりましたので最後は質疑応答ということで、もしご質問のある方がいらっしゃいましたらお答えしたいと思います。何かご質問のある方がいらっしゃいますか。

村上さんお願いします。

村上 祐二君

八幡君、大変お疲れ様でした。本日は『会員卓話』ということで、お話を聞かせてもらいました。八幡君にはロータリークラブに今年度、入会をしていただきました。

その前からサウナのお話をしてもらいたいと思っていました。本来は、講師としてお招きをする予定だったのが、「入会をしてみないか」と直球を投げたところ、意外とあっさり入会していただいたことで会員卓話になってしまいました。

「今日は13時ピッタリのスタートで27分間お話をしてください」と伝えていましたけれども、何と7分も早く本編が始まってしまいました。それでも、このように時間をつないでいただきまして本当にありがとうございます。

私は質問はありません。このような釧路を含めた地方都市は、都心で流行っていたもの、例えば飲食店などを地方へ持って来て「流行らせようじゃないか」という街づくりの動きがほとんどだったと思います。このサウナをみると、釧路あるいはひがし北海道の自然があって、この自然があって初めてサウナが生きてくるということで、逆に都会にはマネができないところがとても大きな魅力だと思っています。

これからの釧路の街づくりの中で、このサウナを活用して釧路に明るい話題をどんどんもたらせてもらえればと思っています。

その中で八幡君が中心的に活躍をしてくれることを願っております。

以上でございます。

本日のニコニコ献金

■中島 政徳君 本年はお世話になりました。年末年始にクラブに御用の方は遠慮なく幹事にご連絡下さい。

今年度累計 286,000円