2025～2026

沼田ロータリークラブ会報

よいことのために手を取りあおう
UNITE FOR GOOD

2025～2026年度　国際ロータリー会長　フランチェスコ・アレッツォ

例会日…毎週火曜日　12:30　会長　塩浦敬之　　幹事　小倉　仁　　会報編集　高橋圭介
例会場　ホテル リブマックス　事務所　沼田市下之町888　テラス沼田７階　TEL 0278－24－1177

第3279回 例会報告
2026年6月2日
記録　髙 橋 圭 介

例　会　予　告	
６／９	日本画家　豊野恭子　様
６／16	国際大会のため取消日

http://www.rid2840.jp/numata/

2026年6月9日発行　No.38

会員卓話

サウナの奥深き話

―― 熱と身体がおりなす歴史文化・科学 ――

西　田　俊太郎 会員



■卓　話

当社では1970年頃からサウナの施工をしていまして、近年のブームでもいろいろな企画を提案しています。

サウナは世界中にその土地の気候や宗教観に合わせて存在しています。イスラム圏では「ハマム」多湿でじんわりと温める方式です。ロシアでは「バーニャ」健康維持と社交に欠かせない場。古代ローマ「テルマエ」高温乾式や湿式両方があり床下から部屋全体を温める方式。中南米「テマスカル」ハーブを焼石にかけて蒸気を浴びる様式。韓国「ハンジュンマク」石を積み上げたドームの中で麻布をかぶって入る様式。といろいろ昔からあります。

日本では蒸し風呂は江戸時代中期まで主流で、僧侶が無料で庶民に提供していたのが銭湯の始まり。今の湯船につかるのはその後生活様式の変化で変わってきました。

サウナ様式の移り変わりは、穴ぐらから始まり小屋へと変わり煙突のないスモークサウナになり、煙突ができ空気を汚さずに燃やし続けられるようになり広がっていき、1950年代に電気ストーブができて都会の自宅でも設置できるようになり、現在は多様化しています。

サウナの広がりはフィンランド兵士が戦地に持ち込んだことから始まり、日本では1964年の東京五輪でフィンランドチームがサウナ効果で高成績を上げてブームになったのですが、戦前より一部で使われていました。2次ブームはバブル期のスーパー銭湯で3次ブームは2011年頃ドラマなどで「ととのう」などの流行語で多様的に広まりました。

管理とエンターテイメントを併せたアウフグースがドイツなどから1990年頃から日本に導入され、サウナマイスターやアロマオイル、熱波師など健康とパフォーマンスを取り入れました。。

疲労回復、免疫力向上、美肌効果、健康促進等効能は多々ありますが、正しい入浴法を行わないと、ヒートショックなど生命の危険を含んでいます。サウナ入浴事故で救急搬送される方、高齢者が増えています。若者でも脳麻薬効果で刺激を高めてしまい搬送になることもあります。我慢もほどほどで自由に楽しんでいただき、健康に努めてください。

例　会　報　告

■司　会　　田辺祐己SAA出席委員
■ソング　　我等の生業　　天野純一君
■来賓及び来訪ロータリアン
地区ガバナー　　竹中　隆君
米山奨学生キッドビチツド・ナルモンさん

会長の時間　　**塩浦敬之会長**

本日は、当地区竹中ガバナーをお迎えしての例会。お越しいただき歓迎申し上げます。

早いもので6月を迎え、今年度も最後の月となりました。会員のご協力により、様々な活動を進めることができ感謝申し上げます。

今月は、台湾・台北においてロータリー国際大会が開催され参加します。世界中のロータリアンとロータリーの素晴らしさを実感できる貴重な機会であります。今後交流を深めて行ければと思う日月潭RCの皆様とも現地で交流を深める予定があり、相互理解と親善を育む大切な機会であると感じております。本年秋には日月潭RCの皆様が沼田を訪問される予定です。未来へつながる交流の輪を広げていきたいと考えております。

年度最後の月となりますが、充実した締めくくりを迎え、次年度へ良い形でバトンをつないでまいりたいと思います。

幹事報告

小倉　仁幹事

◎地区ローターアクトクラブより
納会開催。6月20日伊勢崎プリオ、申込は幹事まで。

◎会員ボックスの整理
23日例会終了後不要のものは処分しますので必要なものは持ち帰り願います。

委員会報告

◎SAA出席委員会　　山田龍之介委員

会員数	会場出席	メーク	出席率
73名	30名	9名	66.20　%

◎ニコニコ委員会　　小島隆一委員長

・塩浦敬之君　竹中ガバナーをお迎えしての例会。大変お忙しき中お越しいただき心より歓迎いたします。

・ニコニコ一週間　竹中ガバナーを歓迎し。

天野純一君　飯島千明君　浅沼美香さん
押川幸男君　小倉　仁君　春日政志君
金井正樹君　河合一茂君　北島梢太君
小島隆一君　佐藤　勉君　須田千秋さん
関　真一君　髙橋圭介君　武田　寛君
津久井功君　戸部聖之君　西田俊太郎君
平井秀明君　保坂充勇君　山田龍之介君

◎財団ＢＯＸ　ＩＮ　　押川幸男委員長

塩浦敬之君　小倉　仁君　浅沼美香さん
天野純一君　飯島千明君　押川幸男君
春日政志君　木下康彦君　桑原　滋君
小島隆一君　佐藤　勉君　須田千秋さん
関　真一君　髙橋圭介君　武田　寛君
津久井功君　戸部聖之君　西田俊太郎君
平井秀明君　深津卓也君　保坂充勇君
水石清治君　横山公一君　割田一敏君

◎情報史料分類選考委員会

桑原　滋副委員長

友6月号の紹介。RI会長メッセイジでは「この勢いを次年度へ」と題して今年度のまとめと次年度へのお願いがあります。特集は「ロータリーをもっと楽しむ、親睦活動グループのススメ」で世界で活動する120の同好グループがあり活動を紹介しています。アクト全国大会の報告がありますが、来年は当地区がホストで伊香保で開催予定です。沼田アクトは会員が減少していますので増強にご協力いただきたいと思います。

お知らせに残念ながら「利根商高インターアクト」の終結が載っています。年度末に校長より生徒数及び教員数の減少により継続できない旨の報告があり、このような結果に至りました。今後は別の高校に設置できるか検討・交渉してまいりたいと思っています。



■竹中隆ガバナー挨拶

いつもお世話になっている皆様に今年度のお礼と次年度への変わらぬ地区への支援について、非公式にお伺いしました。

ガバナーの役目として地区内の目標達成やスムーズな運営があります。これらについて沼田クラブのご協力に感謝申し上げます。また、地区外の情報提供も役割の一つにあります。4月は福島でアクトの全国大会。原発の災害復旧についてのテーマがあり、同期の石川・富山地区のガバナーも来ていて震災で役割と自己の再生について考えさせられました。来年は伊香保で開催ですのでアクターは仲間ですのでご協力をお願いします。大分の地区大会も出席。当地区次年度は4月開催予定ですので参考になりました。地区の会員セミナーでロータリーカードを作り配布しました。会員拡大のアイテムでお使いください。

次年度もさらなるご協力をお願いします。