

ワンネット通信
2023年7月29日(土)

認定NPO法人
ワンストップリーガルネット



第116号
発行責任者 中村 誠治
電話 080-3962-7126
FAX 0942-80-6337
E-mail
onenet@onestop-legalnet.org

SAUNA LIFEを楽しもう!

Saunner 神野聖二郎

最近テレビやYouTube、ラジオなどでサウナの番組や特集を目にすることが多くなっていると感じます。数年前より空前のサウナブームが到来し、サウナ好き（サウナー）の私としてはワクワクが止まりません。

サウナとビジネス、サウナと私生活について私が感じていることをお話しさせていただきます。

まずはお勧めのサウナの入り方についてご紹介します。サウナ（90℃：7分～10分）→水風呂（14℃～16℃：2～3分）→外気浴（10分～15分）をワンセットで3セット。その中でも外気浴は重要で、いわゆる「ととのう」状態を感じることができる場で、サウナに嵌る要因の一つになっています。

「ととのう」とは、サウナ室 90℃で熱せられるわ、水風呂 16℃で急激に冷やされるわで体は生命の危機と感じていることでしょうか、その後にトトノイ椅子やリクライニングチェアなどで休憩することにより正常（安全）な状態に戻っていく過程で感じる安心感・幸福感ではないかと私は考えます。

近隣の外気浴が良い施設としては、KOMOREBI・山茶花の湯（佐賀県）、やまつばさ・天拝の郷・那珂川清滝・グランピング五感（福岡県）、天草温泉てんすい（熊本県）がお勧めです。真っ裸で心地よい風に吹かれ、大自然・青空・星空を眺めながら寛げる非日常的な空間をお楽しみください。

サウナの効用としては①頭がスッキリする②集中力がアップし仕事が速くなる③よく眠れる④食事・お酒が美味しい⑤肩こりなどが改善する⑥仲良くなれる⑦第3の居場所作りの7つが挙げられます。

仕事が忙しく疲れが溜まってきているな、集中力がなくなっているなと感じた時に仕事を早めに切り上げてサウナでリフレッシュするように心がけています。血流が良くなるせいかサウナ後は脳の疲れが取れて①頭がスッキリしその日は③よく眠れます、翌日からは仕事の効率も上がり1週間トータルで考えると週の半ばにサウナを利用した方が②仕事が速く片付いている様に思えます。

また、何と言ってもサ飯（サウナ後の食事）は最高です。汗をたっぷりかいた後のビール、酎ハイは体に沁みわたり、たまりませんわ。神経が研ぎ澄まされているせいか④食事もいつもより美味しく感じます。

50歳半ばともなればすぐに肩は凝るわ、目はしょぼしょぼするわで大変です。サウナ後は血流が良くなり⑤凝りは和らぎ、目は一時的ですが、よく見えるようになります。

テントサウナや有名な熱波師を招いてのアウトグースのイベントが各地で開催されています。20歳代～70代まで年齢に関係なく参加でき、初対面同士でもすぐに⑥仲良くなれるのがサウナです。仕事以外で若い世代、先輩方と同じ時間を楽しめる貴重な機会となっています。

サウナは1人でも仲間同士でも気軽に行くことができます。人によっては行き付けの料理店、BAR、ジムかもしれませんが、私は仕事場でも自宅でもない⑦第3の居場所としてサウナを利用することがあります。リセットできる場でありストレス解消の場となっています。

皆さまも、体にもお財布にも優しいサウナライフを楽しみましょう。

■令和5年7月の「暮らしの無料相談会」報告

開催日 令和5年7月12日（水）

場所 市民活動センターみんくる 会議室1・2

受付担当 森会員、橋口会員

参加相談員 福嶋公証人と18人のワンネット会員（有馬 大内田 太田 塩澄 杉野琢美 田端 寺田 中村圭一 野田 橋口 平木 平野 松枝 松本 三角 森 森山 顧 ※敬称略）

相談件数 10件 相談者数9名 継続案件1件

相談内容 遺言相続3件、不動産2件、税3件、その他2件（ネットワークビジネス、空き家、入院費用）

令和5年8月の「暮らしの無料相談会」について

開催予定日 令和5年8月9日（水）

受付担当 有馬会員、野田会員、顧会員

※理事会の決定により、次年度の受付担当者は3人体制となりましたので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

場所 市民活動センターみんくる 会議室1・2

■令和5年7月の公証業務相談

令和5年7月19日午後1時00分より、久留米公証役場の西江昭博公証人と杉野直志会員が久留米市役所6階にて公証業務相談を行いました。相談件数は1件でした。

次回の「公証業務相談」開催予定日 令和5年8月30日（水）
 担当 田端会員

■今後の「暮らしの無料相談会」の受付担当をお知らせします。よろしくお願いいたします。

相談会開催日：毎月第2水曜日

相談会日	受付担当	相談会日	受付担当
令和5年8月9日（水）	有馬・野田・顧	令和5年9月13日（水）	於保・三角・山浦
令和5年10月11日（水）	森・椛島・宮川	令和5年11月8日（水）	森山・古賀隆広 ・船津
令和5年12月13日（水）	松本・亀井・田中	令和6年1月10日（水）	杉野直志 ・古賀信夫・神野
令和6年2月14日（水）	塩澄・大内田・島	令和6年3月13日（水）	杉野琢美・太田 ・藏守
令和6年4月10日（水）	豊福・中村圭一 ・久保田	令和6年5月8日（水）	寺田・松枝・田端
令和6年6月12日（水）	宮地・平野・板橋	令和6年7月10日（水）	橋口・平木・原

（敬称略）

※理事会の決定により、次年度の受付担当者は3人体制となりましたので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■今後の公証業務相談の担当をお知らせします。よろしくお願いいたします。

相談日	担当	相談日	担当
令和5年8月30日（水）※1	田端	令和5年9月20日（水）	寺田
令和5年10月18日（水）	豊福	令和5年11月15日（水）	中村圭一
令和5年12月20日（水）	中村誠治	令和6年1月17日（水）	野田
令和6年2月21日（水）	橋口	令和6年3月21日（木）※2	原

（敬称略）

- ※1 令和5年8月は**第5水曜日**となっています。
- ※2 令和6年3月は**第3木曜日**となっています。

■ワンネット第18回通常総会開催のお知らせ

認定特定非営利活動法人ワンストップリーガルネットの第18回通常総会を以下のとおり開催いたします。ご多忙の折恐縮ですが、会員の皆様は、是非ご出席くださいますようお願い致します。

記

- ・開催日時 令和5年10月7日（土）15時00分～17時00分
- ・開催場所 くるめりあ六ツ門ビル6F 会議室1・2

次回「ワンネット通信」は令和5年8月26日（土）の発行を予定しています。
みなさまからのお気軽なご寄稿、ご意見・ご感想をお待ちしております。