



釧路あすなろクラブ会報

2023年4月号

令和5年度年間テーマ『一陽来復』

世の中の良くないことが続いた後に、良い事がめぐってくること

令和5年4月【執行部担当例会】

開催日時：令和5年4月11日(火曜日)
 開催場所：釧路センチュリーキャッスルホテル
 出席者：第一部会8名 第二部会6名 第三部会8名 第四部会8名
 合計出席者：30名(全47名) 出席率 64%



会長挨拶

皆さんこんばんは。先日道議会議員選挙が終わり、すぐまた市議会選挙が始まるといった慌ただしい中、多くの会員の皆さんにご出席いただき大変感謝申し上げます。さて、5月より新型コロナウイルスが5類に移行しますが、例会に安心して出席していただきたいと考えておりますので、引き続きマスクの着用をお願いいたします。今月の例会はロシア式サウナを皆さんに体験していただく例会です。ロシア式サウナとはどういうものか勉強・体験し、ゆっくり汗をかいて是非日頃のストレスを発散してください。それではどうぞよろしくお願いいたします。

例会内容

講師：有限会社アイコム 代表取締役 サウナ士 佐久間 陽介 様
 題目：「ロシア式アウトドアサウナでフレッシュ！『バーニャ』体験」
 内容：初めにロシア式サウナ「バーニャ」とはどういうものかご説明いただき、フィンランド式サウナや日本の乾式サウナとどう違うのかを分かりやすく教えていただいた。バーニャの効果的な入浴方法、やってはいけない事、ウスキングの効果、今話題の「整う」の意味なども併せて解説していただいた。「ロシア人は仕事でサウナを利用し、そしてサウナは社交の場であり、サウナ内では上下関係は一切ない。それほどバーニャはロシア人にとって大切なものである」との説明に驚嘆を覚える。約30分の講演後、希望者8名が4名ずつの2班に別れバーニャを体験。寒風吹きすさぶ9階テラスに設置されたテント。テント内は熱いというより暖かい。心地よい焚き木の匂いとアロマの香り。徐々に体の芯が温まる。気が付けば全身汗びっしょりだ。暫く楽しんだ後はテント内で講師より一人ずつウスキングを受ける。背中・足・肩など枝葉を束ねたヴィヒタで叩かれ刺激される。痛さは全くなく逆に心地よく感じられた。とてもリラックス出来、いつか究極の「整う」を体験したいと思う例会となった。



部会活動報告

第一部会	なし	第二部会	なし
第三部会	3/23 Q屋 7名	第四部会	なし

事務局連絡

- 都合上、急遽例会を欠席される方や例会を途中退席される方は必ず各部会長へ連絡をお願い致します。
- 例会に於いては必ず会員バッジを付けてください。例会受付にて販売もしております。
- 円滑な会の活動を進めるために、年会費の早期納入をお願い致します。
- 会員名簿に誤りがございましたら、3月例会または事務局長までご連絡下さい。
- ホームページではカラーの会報、写真、過去の記念誌、会報などがご覧いただけます。

どうぞご利用ください。アドレスは URL <http://www.marukoo.com/as/>



釧路あすなろクラブHP

釧路あすなろクラブHP

経済研修団体 釧路あすなろクラブ

5月例会のご案内

4月はロシア式サウナ「バーニャ」を学び、体験した例会でした。

5月は新球場のボールパークを視察する管外宿泊研修です。是非皆様のご参加をお待ちしております！

■例会内容■ [執行部担当例会]

「管外宿泊研修～エスコンフィールド北海道 ボールパーク施設見学～」

■日 時■ 令和5年5月20日(土)・21日(日)

■集合場所■ 釧路センチュリーキャッスルホテル第2駐車場前

■日 程■ 5月20日(土) 集合12時50分 出発13時00分
懇親会開始 18:30

5月21日(日) 釧路到着 18時30分予定

※自家用車でお越しの方は、事前に事務局よりご連絡させていただきます

※その他ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

■出欠連絡■ 締め切り 4月 27日(木曜日)

■出欠連絡は必ず期日以内に各部会連絡先へお願いします■

氏名 _____

5月例会 出席 ・ 欠席
バス利用 する ・ 自家用車

■各部会の連絡先 FAX 番号■

第一部会 佐藤 敦子 050-7505-3363 第二部会 渋谷 諭 24-5194

第三部会 宮坂 司 43-3165 第四部会 清水 尚也 64-1960

■やむなく例会出席予定を変更される方は各部会出欠担当又は部会長へ連絡をお願い致します。

■会員名簿に誤りがございましたら、部会長へ連絡をお願い致します。

経済研修団体 釧路あすなろクラブ事務局 事務局長 前田 俊明 (株式会社前田美粧)

〒085-0065 釧路市豊川町18-19 TEL090-9087-9704 FAX0154-24-9538 E-mail:kadety300@gmail.com

< 5月管外研修 タイムスケジュール >

【初日】 5月20日(土) 釧路～千歳ルートインホテル 約277km

一般道～阿寒IC～千歳東IC～一般道

12:50～釧路センチュリーキャッスルホテル第2駐車場集合

13:00～ホテル駐車場出発

途中コンビニ停車・各自買い物・トイレ

(高速パーキングエリア) 2～3地点

17:00～千歳ルートインホテル到着予定

18:30～懇親会 白木屋千歳西口駅前店(徒歩5分)

20:30～懇親会終了予定

20:45～二次会予定 場所未定(参加費は個人負担)

【2日目】 5月21日(日) 千歳～北広島ボールパーク～釧路 約311km

一般道～北広島ボールパーク～北広島IC～阿寒IC～ホテル

各自朝食、チェックアウト

9:00～ルートインホテル出発

9:45～北広島ボールパーク到着

10:00～10:50 ボールパークスタジアムツアー (あすなるクラブ5月例会)

- ダグアウト(ベンチ内見学)
- グランドウォーク
- インタビューエリア見学
- ダイヤモンドクラブシート見学

11:00～ツアー終了後、その他施設見学、各自昼食
(観る・食べる・ショッピング・体験する)

※ボールパーク内では現金の利用はできません。

右記の決済手段(キャッシュレス)をお持ちでない会員は、
現地で購入及びチャージできる環境がありますのでご安心ください。

14:00～ボールパーク出発

18:30～釧路到着予定

