



銭湯 meets 健康？

銭湯からはじまる健康づくりとつながりづくり

古き良き風情が残る杉並区高円寺に佇む、昭和8年創業の老舗銭湯です。高度経済成長期を境に、公衆浴場とその利用者の数は激減していますが、小杉湯では、名物のミルク風呂や週替わり・日替わり風呂、温冷交互浴などのほか、お風呂以外にも様々な工夫を凝らすことで、今も多くの人で賑わっています。

活動内容

空き時間の銭湯を有効活用！ ～ 銭湯ヨガ／銭湯ピラティス ～

営業前の隙間時間に脱衣所や浴場を活用して、毎週ヨガ・ピラティス教室を開催しています。幅広い年齢層の方が参加していて、お子さん連れも多いとか。きっかけは、知り合いのヨガの先生との会話から。人とのつながりが新しい発想を生み出しました。

お湯を溜めた浴室の湿度の高さや、広々とした浴場の解放感が、参加者から好評です。



ランニングの後はお風呂でリフレッシュ！ ～ 走る銭湯 ～

「ランニング利用」と伝えて受付を済ませたら、荷物をロッカーに預けてランニングへ。ひと汗かいた後は、小杉湯の代名詞“温冷交互浴”がオススメです。月に1回のペースでランニングイベントも開催し、毎回20～30人ほどの参加者があります。現在は、運営を参加者のコアメンバーにお任せして、小杉湯スタッフも参加しています。



たまには子育てから解放されて心身ともにリラックス！～ パパママ銭湯 ～

小杉湯では、常連のお客さんみんなで子どもを見て、その間にパパママがお風呂につかる風景がお馴染みです。

「赤ちゃんが泣いたら周りの人に迷惑かな？」という気持ちに寄り添えるよう、現役ママや保健師、保育士がサポートします。一緒に入って入浴のお手伝いをしたり、パパママがゆっくり入っている間にお子さんのお着替えを手伝ったり…安心してお風呂の時間を楽しめます。



現代の銭湯には4つの価値が？～銭湯で健康づくり・つながりづくり～

現在の銭湯の平均利用者数は一日120人ほどですが、小杉湯ではなんと、平日で400～500人、土日祝日で600～1,000人！その秘訣は、銭湯の価値ががっつての公衆浴場から再定義されていて、小杉湯がそれを実践しているからなのかもしれません。

銭湯の価値を再定義すると…



- Wellness** ウェルネス 体を整える（肉体的な健康）
- Relaxation** リラクゼーション 心を整える（精神的な健康）
- Community** コミュニティ 地域とのつながりを確認する場所
- Leisure** レジャー 知人、友人と楽しむ場所

銭湯の役割は、日常生活の一部から“サードプレイス”“街のコミュニティスペース”へ。銭湯経営に“健康づくり”の概念を取り入れることで、今では地域の健康づくりのプラットフォームとしても地域住民に大変愛されています。



「小杉湯となり」完成図

くらしの中に銭湯を。「小杉湯となり」計画、進行中!

2020年春、小杉湯の隣に3階建ての複合施設「小杉湯となり」がオープンします。「銭湯のあるくらし」をコンセプトに、お風呂あがりにつろいだり、食事をしたり、本を読んだり…、大人から子どもまで、思い思いの過ごし方ができる拠点です。銭湯は多様な人がフラットに集う公共空間として、時につながりをつくり、くらしを支えてきました。社会（ソーシャル）と家（プライベート）の間に位置する「銭湯」は、来る人すべてを包み込む、社会的な居場所になっています。「ケの日のハレ（日常生活の中の非日常）」として、銭湯のあるくらしがいまを生きる人にとって、豊かな余白をもたらすように。小杉湯はそんな場所を目指します。

担当者または参加者からのコメント

参加者の声

- 小** 杉湯に もっと来たりくなりました。
- コ** ミュニティとしての 銭湯に親しみを 感じました。



みんな小杉湯が 大好き!

小杉湯スタッフの声

- 会** 話をせずとも、 人とのつながりを感じられます。
- 日** 々の生活や街の中に 「余白」があることの 大切さに気づかされました。
- 事** 前に何度も試走を して考えたコースが 好評だったので ホッとしました。

ポイント

1

お客さんからの ユニークな提案を 積極採用し、 自立自走な活動を実現

ポイント

2

銭湯の価値を見直し、 地域コミュニティの ハブとして機能



三代目の平松 祐介さん

株式会社 小杉湯

所在地：杉並区高円寺北3-32-2（JR中央線高円寺駅から徒歩5分）
 電話：03-3337-6198 | 営業時間：15:30～25:45（日曜のみ8:00～25:45）※木曜定休
 H P：http://kosugiyu.co.jp/ | Twitter：https://twitter.com/kosugiyu
 Facebook：https://www.facebook.com/kosugiyu/
 Instagram：https://www.instagram.com/kosugiyu_sento/

