

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1	2 ポイント2倍	3	4 ポイント2倍	5
6	7 休館日	8 立秋	9 ポイント2倍	10	11 山の日 ポイント2倍	12
13	14 休館日	15	16 ポイント2倍	17	18 ポイント2倍	19
20	21 休館日	22	23 処暑 ポイント2倍	24	25 ポイント2倍	26 風呂の日 ポイント2倍
27	28 休館日	29	30 ポイント2倍	31	1	2

### ◆営業時間

10:00開館  
21:00受付締切  
22:00閉館

### ◆利用料金

大人(高校生以上)・・・520円  
小人(小・中学生)・・・260円  
幼児は無料です。  
おむつ使用者は利用出来ません。

### ◆休日

月曜日  
(月曜日が休日の場合は営業、翌日の火曜日が代休となります)

### 8日 立秋

秋の気配が少しずつ感じられる頃。涼風がそよぎ、ヒグラシが鳴きはじめ、秋のはじまりを演出してくれます。季節の挨拶が「残暑見舞い」に替わるのもこの時期です。

### 23日 処暑

厳しい暑さの峠を越した頃です。朝夕には涼しい風が吹き、心地よい虫の声が聞こえてきます。暑さが和らぎ、穀物が実り始めますが、同時に台風の子供の到来でもあります。

### 【竜島温泉のお湯の特徴】

泉質は「アルカリ性単純温泉(低張性アルカリ性温泉)」です。pH8.96で、皮脂を乳化して汚れを落としやすくします。メタケイ酸を適度に含み、とろみ効果があります。化粧水に入ったような、ぬるぬる、つるつる作用があり「美肌の湯」と言われています。また、アトピーなどの皮膚炎にも優しく、お肌のお手入れに最適と言われています。当館のようなアルカリの強い温泉は、深部体温が上昇しやすく、長湯をすると湯当たりします。館内掲示の注意事項に従って、健やかに、安全にご入浴ください。

湯温は低めですが、効能が強いため、短時間の入浴で身体がポカポカに温まります。

外湯(露天風呂)は、源泉を加熱し、塩素で滅菌、かけ流しています。内湯は源泉を追加しながら加熱、濾過循環、塩素と紫外線で滅菌処理しています。

外湯も内湯も一切の加水はありません。良質な天然温泉をご堪能下さい。

### 【トピックス】

・ストレスと腸内環境

1.腸年齢が寿命を決める

「人は腸から老い始める」と言われるように、腸にストレスがかかると腸の寿命が短命となり、他の臓器もドミノ倒しのように傷みはじめ、様々な病気の要因となる。

腸は、体全体に送られる血液の約30%を使い、血液を最も使う臓器である。消化や排泄を担っているため、最も早く衰え始める。

2.理想的な腸内フローラ(細菌叢)

人間の腸内には、100兆~500兆以上の菌が存在している。菌の中には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌があり中でも腸内環境を左右するカギを握っているのが

日和見菌とされている。主に大腸でフローラを形成して腸内環境を整えている。この腸内フローラを悪化させる要因として挙げられるのが・偏食・暴飲暴食・運動不足

ストレス・睡眠不足などで、特にストレスは悪玉菌の増える要因となる。そこで温泉の利用の仕方が腸内環境改善の有効な手段となりうる。

つづく