

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29 休館日	30	31 ポイント2倍	1	2 ポイント2倍	3 節分
4 立春	5 休館日	6	7 ポイント2倍	8	9 ポイント2倍	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 休館日	14 ポイント2倍	15	16 ポイント2倍	17
18	19 雨水 休館日	20	21 ポイント2倍	22	23 天皇誕生日 ポイント2倍	24
25	26 風呂の日 休館日	27 振替休日 ポイント2倍	28 ポイント2倍	29	1 ポイント2倍	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)

4日 立春

立春(りっしゅん)とは、梅の花が咲きはじめて春の気配を感じるころ。寒かった冬が終わり、あたたかな春へ向けて一步を踏み出す日。雑節の基準日で日本を彩る美しい季節行事のはじまりの日となっています。

19日 雨水

雨水(うすい)とは、降る雪が雨に変わるころで、冬の間積もった雪はとけ、温かな水へと姿を変えていきます。畑や田んぼの上を覆っていた冷たい雪がとけ、田畑を潤していきます。

【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、塩素で滅菌処理後、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。

毎日の清掃後、すべてのお湯を入れ替えています。外湯も内湯も一切の加水はありません。新鮮で良質な天然温泉をご堪能下さい。

【トピックス】

・「HSP」(ヒートショック 予防)を増加させる入浴法 つづき

体が熱いと感じたら、途中で立ったり、湯船から出る。湯船に浸かる合計時間の目安を20~15分と考えればよい。体力に自信の無い方は半身浴で行うとよい。

(2)体温の目安

HSPは、体温が38℃に上がると、1.2~1.5倍に増える。入浴をはじめ、熱くなってきたな、そろそろ出たいなと思うのが37.6℃くらい。体温が38℃になると汗が出始める。

(3)入浴後の保温がポイント

HSPをより増加させるためには、入浴後の保温が重要ポイントになる。入浴後は素早く汗を拭き、タオルケットや肌着などで身を包み、靴下もはくとよい。扇風機やクーラーにあたらぬ場所で10~20分身体を保温する。飲み物も温かいレモン水などを飲むとよい。汗が大量に出るため、入浴前後の水分補給が大切になる。 つづく

竜島温泉せせらぎの湯の最新情報はこちらから



こよみのバックナンバーはこちらから

