

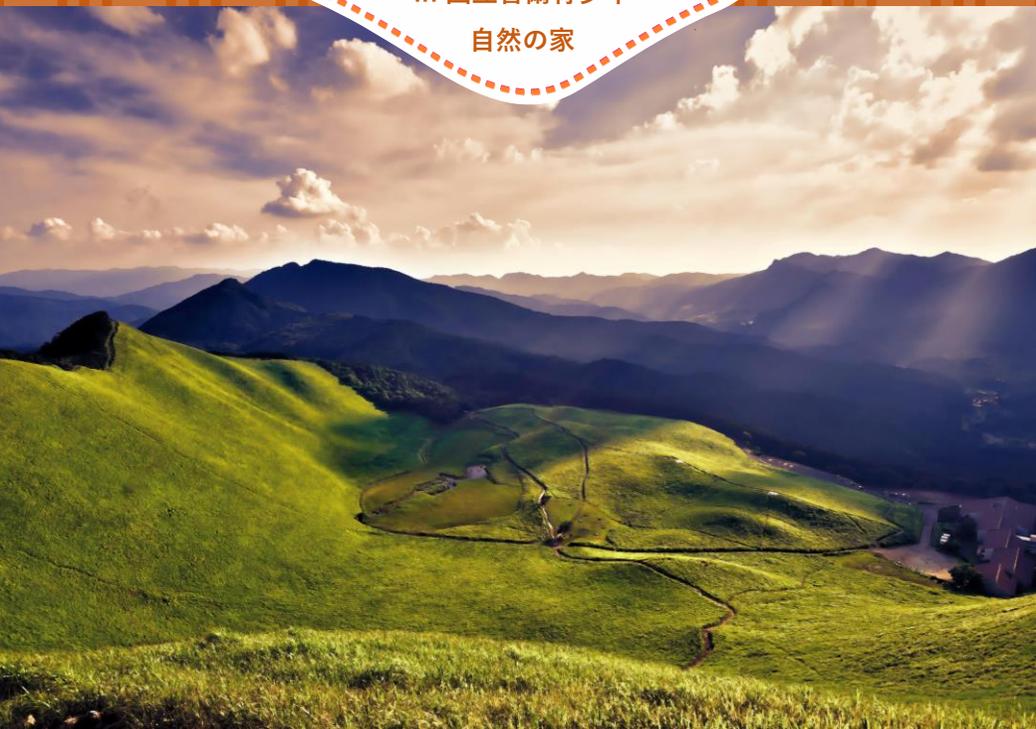
TRAVEL NOTE

旅のしおり

Between 2024.5.3 - 5.4

in 国立曽爾青少年

自然の家





TRAVEL PLAN

いよいよ自然の家での1泊2日が始まります。忘れ物はありませんか？心の準備もできていますか？
今回は、5つミッションを用意しました。みんなで協力して思い出に残る旅行にしよう！

5つのミッションに挑戦して、曾爾を楽しもう

観て！



食べて！



作って♪



— ミッション 🍴 —

Mission1 旅のしおりを見て、時間どおりに活動を進めよう。

Mission2 アクティビティ1を楽しもう。

Mission3 アクティビティ2を楽しもう。

Mission4 自分のことは、自分でやろう。

(食事セルフサービス・入浴・ベッドメイキング・掃除など)

Mission5 絶景スポットで写真を撮ろう。



IMPORTANCE

自然の家が大事にしていること

- 挨拶 元気にあいさつ！
- 清掃 “そに”も“ころ”もピカピカに！
- 約束 全員で守らなあかんことがある



PROGRESSION

旅の進め方

1. 自分たちで、しおりに沿って活動します。
2. アクティビティ①②は、職員が説明いたします。
3. 準備や片付けも、参加者のみなさんも一緒に行います。
4. オリエンテーションで施設での過ごし方について説明します
5. 空いた時間は、自由時間です。施設内外を自由に散策ください。
※宿泊室・研修室を利用する場合は、ご相談ください。



場所を記入しよう。

SCHEDULE

DAY 1

2024.5.3



PROGRAM

SPOT

13:30

オリエンテーション



研修室びょうぶ



14:00

アクティビティ①

マイスプーン・マイフォーク作り



各活動場所 ()

詳細はしおり後半を見てね♪職員も説明するよ
活動場所は、オリエンテーションで説明するよ!

16:00

ベッドメイキング



宿泊室 (棟)

宿泊室は、オリエンテーションで説明するよ!

ゆうべのつどい

16:30

つどいの広場

夕食



レストラン (17:00~18:00)

入浴



浴場 (18:00~19:30)

22:00

宿泊室・レストラン・大浴場の

利用方法は、しおり後半を見てね♪

就寝



宿泊室





SCHEDULE

DAY 2

2023.5.4

PROGRAM

SPOT

6:30

寝具の片づけ・清掃をしてください。

起床・身支度・掃除



宿泊室



家族で協力して
ちゃんこ鍋をつくろう



あさのつどい

7:00

つどいの広場

朝食



レストラン (7:30~8:10)

9:00

退所点検



宿泊室

宿泊室の片づけを済ませて、職員の見検を受けてください。

9:30

アクティビティ②

野外炊事



各活動場所 (野外炊飯場)

アクティビティの詳細はしおり後半を見てね♪
職員がはじめに説明も行います。

12:00

←食べ始めの目安時間

13:30

おわりの会



また遊びに来てね♪



絶景スポット
見つけられるかな？
空き時間に探してみよう！





ACTIVITY

マイスプーン・マイフォークづくり



作業手順

- 流 れ
- ①全体の流れ・作り方の説明。
 - ②安全のための注意事項について説明。
 - ③スプーンorフォークを作る。
 - ④まとめをする。
 - ⑤そうじ・片付けをする。

※スタッフの補助が必要な場合はお声かけください。



ACTIVITY

野外炊事



作業手順

流れ ①野外炊事場に集合し、職員の説明を聞こう

②道具を集め・食材の受け取ろう

③薪を割り、組み、火をつける準備をしよう

④具材を小さく切って煮込もう。

※炒めずに、すべてまとめて煮込もう

⑤煮えたら味を調べて食べよう

⑥片付けをしよう：食器・鍋を洗う

：薪を燃やし切ってカマドを掃除する

：職員の点検を受けて棚に戻す

事前に視聴し、やり方を確認しておこう

HP内 下部【資料】【動画】をご覧ください





ACTIVITY

カプラ



作業手順

場 所 エコロジーホールで自由に使って遊べます。
期間中は終日開放しておきます。

活 動 遊び方は自由です。参考までに
①困ったら、お手本を見てみよう。
②高く積んでみよう。
③作った作品と一緒に写真を撮ろう。

片付け 箱に戻して、箱は元の場所に戻そう。
箱ごとの中身の量はよく確認して片付けてください

参 考





ACTIVITY

ナイトハイク・星空観察



作業手順

受取り 事務室でランタンと地図を受け取ろう。

説明 引率者は以下について説明をしよう。

活動 お亀池周辺を散歩しよう。

- ①ランタンをつけてお亀池周辺まで行こう。
- ②お亀池についたら、明かりを消して30秒間、目を閉じて、自然の音に耳を傾けよう。
- ③目を開けて、昼間とは異なる自然の姿を見つけよう
- ④お亀池の脇の広場で、寝転がって空を仰ごう
※夜中に階段を上るのは危険です。
※ランタンは移動の際のみ利用し、明暗を楽しもう。

返却 ランタンと地図を事務室に返却しよう。

詳しくはこちら >





How to LIVING

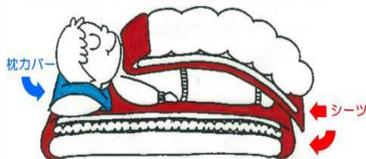
ベッドメイキング



手順・使い方

1. リネン室にシーツを取りに行く。（※館内図参照）
2. マットレスの上にベッドパッドを敷く。
3. シーツを敷く。
4. シーツの上にもう 1 枚シーツを敷く。
5. 毛布，掛布団をのせる。
6. 上側のシーツの首もとを折り返す。
7. 枕を枕カバーに入れる。
8. 就寝時は、シーツの間に入って寝ます。

1人分のリネン
シーツ 2枚 枕カバー 1枚





How to LIVING

ゆうべのつどい・あさのつどい



手順・使い方

つどいの広場に集合してください。（駐車場下）

共通

1. 国旗・所旗の掲揚・降納
2. 職員のはなし

ゆうべのつどい

- ・団体紹介（どこから来た○○ファミリーです。お願いします。）

あさのつどい

- ・ラジオ体操（職員と一緒に体操しましょう。）



How to LIVING

レストランの使い方



手順・使い方

食事前

1. 決められた時間に食堂へ行く。（※館内図参照）
2. ハンカチorタオルを忘れずに持っていく。
2. 手洗いをして配膳しよう。
3. ビュッフェ形式のため、食べられる分を自分で取り分けよう。

食事中

4. 席は、なるべく奥から詰めてつかおう。
5. おかわりもできます。食べ残しがないように。

食事後

6. 残飯や食器は、案内表示に沿って、片付けてください。
7. イスを整頓し、テーブルをふきんで拭きます。



How to LIVING

大浴場の使い方



手順・使い方

入浴前

1. 決められた時間に大浴場へ行く。（※館内図参照）
2. 大浴場にはトイレがありません。事前に済ませておく。

入浴中

3. 浴槽に入る前に、必ずかけ湯をします。

入浴後

4. 使った桶やイスは元の場所に戻す。
5. 脱衣場の床をぬらさないように、お風呂場から出るときは必ずタオルでしっかり体を拭く。
6. ドライヤーは、宿泊棟に戻ってから。（宿泊室編で説明）



How to LIVING

宿泊棟の使い方



手順・使い方

1. トイレ・洗面所は共用です。
2. 宿泊室内での飲食はご遠慮ください。食べたい場合は、ご相談ください。
3. ドライヤーを一度に3台以上使用するとブレーカーが落ちることがあります。洗面所で譲り合って使用してください。
4. 消灯時間は22時です。
5. 22時から6時まで、利用者玄関はオートロックがかかります。出入りができませんので、ご注意ください。
6. 個室を施錠したい場合は、事務室で鍵を受け取ってください。



How to LIVING

清掃・退所点検



手順・使い方

職員が来る9時までに7項目に沿って部屋を片付けてください。

1. シーツ、枕カバーをリネン室へ返却してください。
2. 布団は決められた向きにたたんでください。
3. 床やベッドの下は掃除機をかけてください。
4. カーテンは開けて、バンドで束ねてください。
5. 窓は開けて、空気を入れ替えてください。
6. 電灯は消してください。
7. 忘れ物を確認してください。

※荷物は午前中の活動の前に、車に積み込んでください。



How to LIVING

お支払いについて



手順・使い方

いつ：請求書に支払いの時間帯を記載しています。

※指定時間以外は不在場合があります。

どこ：売店（レストラン入口横）

いるもの：請求書（1日目の受付時にお渡し）

お金

注意：請求書は、レストランが発行する食費関係と事務室が発行する宿泊・指導関係の2種類あります。

どちらも現金支払いですが、銀行振り込みを希望される場合は、1日目の内にお申し付けください。



How to LIVING

お困りの際は



手順・使い方

- ・体調不良の場合
事務室まで直ちにご連絡ください。
- ・嘔吐があった場合
感染予防のため、職員が処理します。職員にご連絡ください。
- ・緊急連絡
外線 0745-96-2121 (6:30~17:30)
0745-96-2124 (17:30~6:30)
内線 37番 (6:30~22:00)
36・34番 (22:00~6:30)

※内線電話は、宿泊棟1階廊下に設置しております。

CHECK LIST

持ち物チェックリスト

生活関係

- 水筒（食後に食堂で熱いお茶を補給できます。）
- 1泊2日の着替え
- 洗顔用品・歯ブラシセット
- ハンカチ・タオル・バスタオル
- シャンプー・ボディソープ等（施設に備え付けはあります）
- ドライヤー（必要な場合。施設に備え付けはありません）
- 防寒着（夜中は10度以下にまで冷え込むことがあります）
- 屋内用の履物（必須：足元保護のためご持参ください）
- ビニール袋（ゴミを含め、持ってきたものは持ち帰ります）
- 筆記用具（メモ用）

活動関係

- 野外炊事の持参品

※こちらでご用意いたします。

※火の粉で溶けたり、汚れてもよい服装でお越しく下さい

※履きなれた運動靴、スニーカー等でお越しく下さい。

※雨天でも実施するため、雨具等をご用意ください。

- マイスプーンorマイフォークづくり

※こちらでご用意いたします。

※装飾したいものがあればご持参ください。



名前