



はじめに

大切にしたい

あじとかき

あ あいさつ
笑顔でたくさんの人とあいさつをしましょう

じ 時間を守る
10分前行動、5分前集合を心がけましょう

か 環境について考えよう
ごみの持ち帰り、省エネを意識した生活をしましょう

き 来たときよりも美しく

交流の家での生活時間

一日のはじまり
♪起床 6:00 ♪

一日の終わり
♪就寝 22:30 ♪

FT (フレッシュタイム)
朝 7:00
※ラジオ体操を行います

ET (イブニングタイム)
夕方 17:00

- ◆国旗・所旗の掲揚・降納
- ◇団体紹介や活動の感想
簡単な交流

消灯

食堂の使い方【バイキング方式】

- 手荷物を持ち込みません
- 入口で手洗いをしましょう

お皿は一人1枚

おはし

一方通行

①トレーを取る

②おはし・お皿を取る

③おかず・ごはん・スープなどを順番に盛りつける

④最後にスプーンを取る

- 座席は奥から詰めて座りましょう
- 混雑しているときはゆずり合って座ってね

食堂の使い方【バイキング方式】

食べ残しが出ないように自分が食べられる量を盛り付けましょう

混雑時の食事時間の目安
(席に着いてから)

□朝食 → 20分

□昼食・夕食 → 30分

※次の団体が、トレーを持って席が空くのを待っています。食べ終わったら、テーブルごとに片付けましょう。

みんなで楽しく♪いただきます

食堂の使い方【バイキング方式】

- 食べ終わったら、テーブルを「ふきん」でふいてから食器を返却します

「ふきん」は食堂中央に

① フラップの裏、食べのしは入れなくてOK

② スプーン

③ トレー

分別して入れる

食器返却コーナー

- ◆シャワーで食器を簡単に洗って洗濯槽に静かに入れる
- ◆5人まで並ぶことができる

入浴について 入口・浴室の使い方

- 入浴時間 割振りあり（施設23:30）
- 男女の区別はのれんで判断
- かけ湯をしてから浴槽へ



下足入れ

◆使い終わったおけといすは、もとの場所に戻しましょう

入浴について 脱衣所の使い方

- 浴室内で体をふいてからあがりましょう
※床がぬれたら、モップでふきましょう
- 洗面台をきれいに使いましょう
※髪の毛や水は、ペーパーでふき取りましょう
- ドライヤーは備え付けのものを使い、フックにかけてもどきましょう
※部屋では使えません

忘れ物をしないように
最後に確認しましょう！
事務室前に「落し物コーナー」があります



宿舎について シーツの使い方

- シーツ1人2枚と枕カバー1枚
- シーツとシーツの間に入ります



◆『シーツコーナー』（B棟の階段下）から持っていきます（団体の標示あり）

※シーツをまとめているビニールひもは、専用のごみ箱に入れてください。



宿舎について シーツの返却

- シーツと枕カバーを分けて返却
- 最終日にシーツ返却コーナーへ

3泊したら
交換する



シーツは1枚を広げ、2つ折りにする



約5名分のシーツを入れ、風呂敷のように包む



枕カバーはかるくたたみ、部屋ごとにとまとめる

宿舎について 寝具のたたみ方

- 布団はもとのようにもどします
- たたみ方と向きをそろえます

押入れ



- ★敷布団は内側におり込んで三つ折にする
- ★①の折り目が手前になるように置く
- ★かけ布団はチェックの模様が表、花柄が内側になるようにする



三つ折

宿舎について 寝具のたたみ方

- 布団はもとのようにもどします
- たたみ方と向きをそろえます

ベッド



- ★①の折り目が廊下側、②の折り目が手前になるように置く

★かけ布団はチェックの模様が表、花柄が内側になるようにたたむ

★ハンガーは枕の上に置く

向きをそろえて、中央に置く

宿舎について 退所時確認

- 8時40分から職員による確認を行います
(1室1名程度の立会いをお願いします)

確認のポイント

1. 忘れ物がないか
2. カーテンが開けてあるか
3. 窓を開けて換気をしているか(荒天時は閉める)
4. エアコンのスイッチが『OFF』になっているか
- ⑤ ふとん・毛布・枕・ハンガーが整理されているか
- ⑥ 押し入れのふとんなどが整理されているか
7. 清掃が行き届いているか

次の人が気持ちよく
使えるかな？

来たときよりも美しく



清掃について

- 清掃時間 6:00~8:40
- 清掃場所 割り当て区域と宿泊棟

● 床・畳・冷暖房機器の周り・廊下・出入口
ほうきやモップで、来たときよりも美しく

最後 → ごみを掃除機ですいとる
※掃除機で吸えないごみはごみ箱へ

● ベットの上
ガムテープで、きれいに！

● トイレ
水を流さずに掃き掃除のみ。
※汚物入れがいっぱいになったら袋を
交換して事務室まで

モップ
ほうき
ちりとり
掃除機

掃除で出た
ちり・ほごりのみ



清掃について 部屋の掃除の仕方



研修場所について

- 使用後は清掃・整理整頓を
- 清掃後「研修室等確認カード」を提出



交流の家からのお願い

- ① 宿舎・研修室等、活動場所の「非常口」の確認
- ② 宿舎での飲食は禁止 (談話コーナーなど決められた場所)
(5月~9月までは熱中症対策のため、宿舎での水分補給はできません)
- ③ こまめに「手洗い・うがい」
- ④ 宿舎のドアの開け閉めは静かに
両開きのスライドドア
- ⑤ 使用した場所の清掃・整理整頓
- ⑥ 貴重品の管理は自己責任で
(B宿舎奥とD宿舎手前に100円のリターン式のコインロッカー設置)
- ⑦ 野外活動から帰ったら、玄関で靴の汚れを落とす
(靴を履き替えるか、玄関横の水道で靴の裏をよく洗う)
- ⑧ 館内は、夜の12時に全て施錠

注意!



交流の家からのお願い

引率者・保護者
おとなの方へ

- ◆ コピー・両替は食堂売店へ
- ◆ 喫煙は決められた場所で
(玄関口ピー横・D宿舎談話コーナー横のみ 扉は必ず閉めてください)
- ◆ 引率者ミーティングは23時30分完全終了
- ◆ 食堂・お風呂での指導と点検をお願いします



みんなが、安全に気持ちよくすごせるように…
ご協力よろしくお願いします。