

ようこそ  
自然豊かな

国立  青少年交流の家

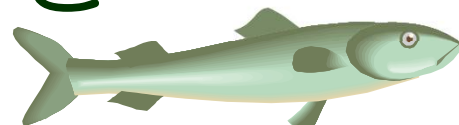


# はじめに

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 ♪

消灯

FT (フレッシュタイム)

朝 7:00

※ラジオ体操を行います

◆ 国旗・所旗の掲揚・降納

◇ 団体紹介や活動の感想  
簡単な交流



ET (イブニングタイム)

夕方 17:00



# 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



- 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



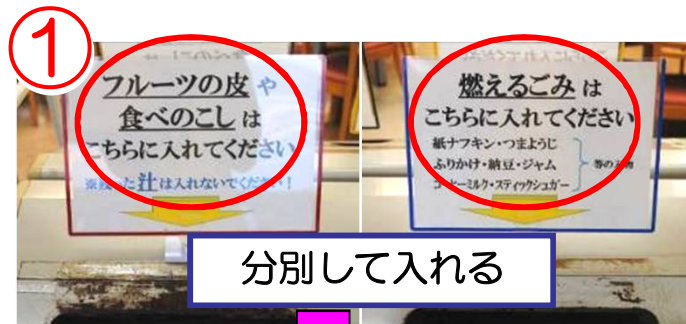
# 食堂の使い方【バイキング方式】

● 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

## 【返却方法】



- ◆ 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（施錠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



◆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しましょう

※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！**

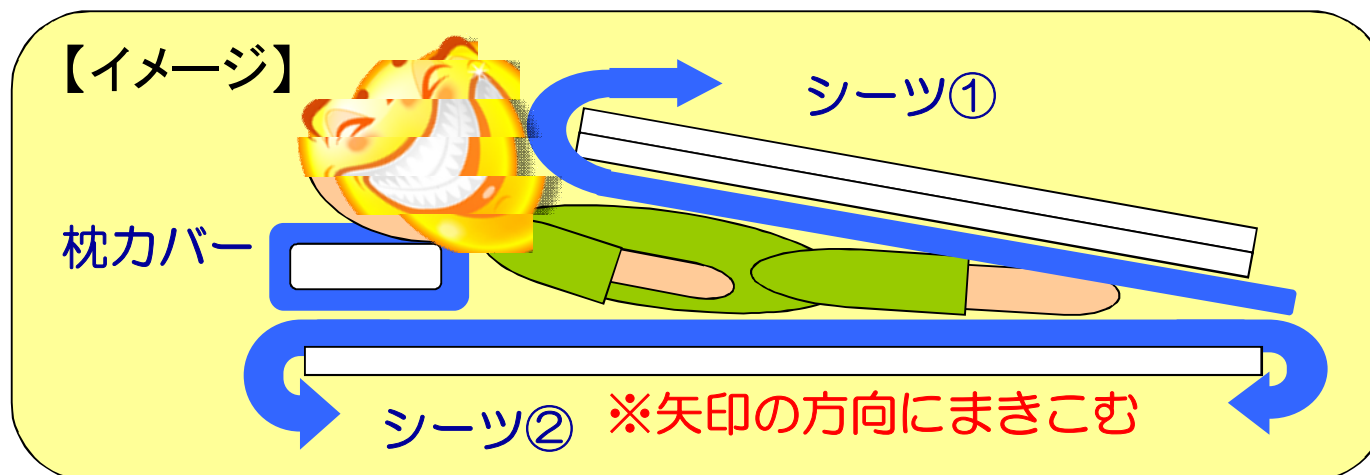
事務室前に「落とし物コーナー」があります





# 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。



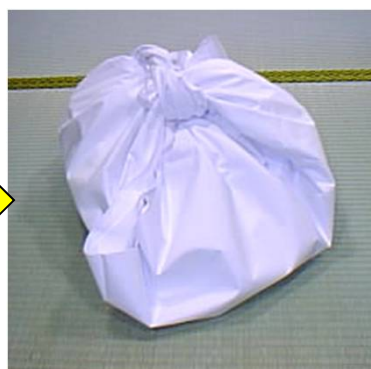
# 宿舎について シーツの返却

- 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

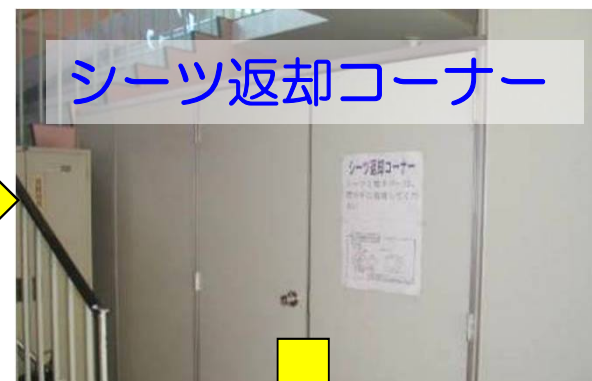
3泊したら  
交換する



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、  
部屋ごとにまとめる

シーツ

枕カバー

# 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の折り目が手前にくるように置く



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

★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

来たときよりも美しく

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

# 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

- ベッドの上  
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・ほこりのみ

# 清掃について

## 部屋の掃除の仕方



カーテンはたばねてください

ベットの横の板の間（荷物置き場）はハンディモップやぞうきんを使ってほこりを取りましょう！

奥の方からごみを掃き出し、部屋の入口でごみを集め、ゴミ箱にすてましょう！（隅までしっかり掃いてください）

**ほこりや髪の毛が落ちていないか、必ずチェック！**

# 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



◆掃除で出たごみは廊下のごみ箱へ

ごみ袋がいっぱいになっていたら事務室まで

◆移動した机・イスはもとの形まっすぐに並べましょう



# 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 宿舎での飲食について

可能…水分補給（水・お茶に限る）

※ベッド・布団の上では絶対に飲まないこと!

（その他の飲食は談話コーナーなど決められた場所で）

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

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

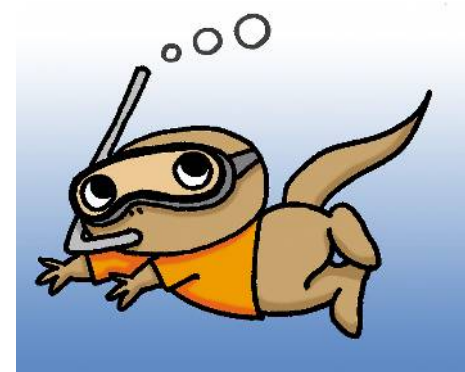
（靴を履き替えるか、玄関横の水道で靴の裏をよく洗う）

⑧ 館内は、夜の12時に全て施錠



# 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  
(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。