

## 資料5 生活のしおり

鹿児島県立南薩少年自然の家

南薩少年自然の家では、次のことを守って生活しましょう。

- 1 次に使う人のことを考えて後片付けや掃除をしましょう。 (心のリレー)
- 2 進んで挨拶をし、友達をたくさんつくりましょう。 (明るいあいさつ)
- 3 活動内容と時間を意識して、規則正しい生活を送りましょう。  
(10分前の行動、5分前の集合)

### 1 一日の生活

時 間	内 容	備 考
6:00~ 6:45	起床・洗面	起床 → 洗面 → シーツ・枕カバーの返却 → 寝具の整理 → 着替え
7:00~ 7:15	朝のつどい	団体毎に集合しましょう。
7:30~ 7:45	清 掃	生活に関する係で、掃除場所を分担します。
8:00~ 8:30	朝 食	一日の活動の源です。しっかり食べましょう。
8:30~ 8:45	寝具の点検	引率者は、寝具の点検をします。
8:45~ 9:00	宿泊室点検	※ 退所やキャンプ場へ移動する団体が対象です。
9:00~ 9:30	活 動 準 備	活動しやすい服装で、決められた場所に5分前に集合しましょう。
9:30~11:30	研修活動Ⅰ	決まりを守り、安全に気を付けて活動しましょう。
12:00~13:00	昼 食	よくかんで、しっかり食べましょう。
13:00~13:30	活 動 準 備	決められた場所に5分前に集合しましょう。
13:30~15:30	研修活動Ⅱ	決まりを守り、安全に気を付けて活動しましょう。
16:00~17:00	自 由 交 歓	多くの人と交流し、新しい友達をたくさん作りましょう。
17:00~	夕べのつどい	団体ごとに集合しましょう。
18:00~19:00	夕 食	食事、食器の後片付けをします。
19:00~21:30	研修活動Ⅲ ( 自 主 ) 入 浴	決まりを守り、安全に気を付けて活動しましょう。 入浴時は、時間とマナーを守りましょう。 入浴時間は、団体間で調整して決めます。
21:30~21:45	就 寝 準 備	活動をやめて宿泊室へ戻り、就寝の準備をしましょう。
21:45~22:00	静思の時間	静かに目を閉じて一日を振り返りましょう。
22:00~	消灯・就寝	周りの人に迷惑にならないようにマナーを守って休みましよう。

※ 食事時間は、各団体 30 分間です。

※ 当日の利用団体数、利用人数によって、食事時間や活動時間が変更になる場合があります。

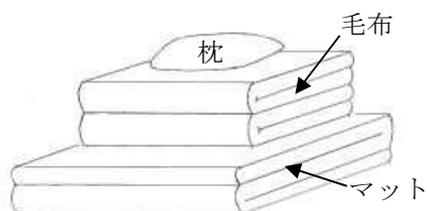
## 2 持ってくる物のチェック表

着替え・帽子		研修のしおり・筆記用具		下着・くつ下・タオル	
野外活動に適した服装		洗面・入浴用具(シャンプー・石鹸)		水筒	
運動ぐつ		上履き		雨具 (カッパ)	
懐中電灯		作業用手袋 (軍手)			

## 3 生活に関する係の例 (部屋ごとに編成するとよいです。)

係	仕 事 の 内 容
班 長	引率者との連絡、班のとりまとめ、班の人数の確認
副 班 長	班長への協力、部屋の戸締まりと消灯の確認、部屋点検
寝 具 係	シーツや枕カバーの受け取り返却、部屋点検 ※返却(それぞれ決められた場所)
美 化 係	宿泊室の寝具及び荷物や靴の整理・整とん、点検
保 健 係	病気や事故がおこったときの連絡と世話、健康調査 入浴後の後片付け及び忘れ物点検
食 事 係	食器等の後片付けの点検

## 4 毛布の置き方



- マットは3つ折りにして一番下に置きます。
- 毛布は長い辺を3回折ります。(夏場は1枚)
- 枕は毛布の上に置きます。

## 5 生活について

- 非常口・消火器の確認をしましょう。
- お金などの貴重品は、事務室に預けることができます。引率責任者を通じて、預けましょう。
- 本館宿泊の場合、上履きを持ってきてください。
- おやつなどは、持ち込めません。