

# 国立赤城青少年交流の家

## 入所オリエンテーション



交流の家マスコットキャラクター

ササビー



谷のキャンプ場  
(ウッドデッキ)

プロジェクトアドベンチャー (PA)

ササビー広場

センター棟

しらさぎ炊事場

屋根付き広場

多目的フィールド

テニスコート

宿泊棟A~E

浴室棟

体育館

特別研修棟

サービス棟

特別講師棟

管理研修棟

談話棟

ブレイルーム

アクティビティホール

武道館

ゲストハウス

营火場

つどいの広場

駐車場

**宿泊室では  
飲食ができません  
食べ物の持ち込みも  
禁止です**

**喫煙**

**喫煙場所 ㊟  
体育館横南側**

**飲食できる場所☺**  
①談話棟・・・廊下をはさんだ体育館の反対側  
②談話室・・・各宿泊棟2階東階段前の部屋

# 標準生活時間

この生活時間をふまえて活動計画を作成してください。

つどいは交流の場  
全員参加です！

**注意！**  
22:00にカギが閉まります  
防犯のため22:00以降の出入りはできません

時刻	活動	
6:00	起床 寝具整理・洗面・清掃	
7:00	朝のつどい 《つどいの広場（雨天時：体育館）》	
7:20	朝食	
9:00	午前の活動	<退所日> 8:45 退所点検 9:30まで 荷物移動 宿舎カギ返却
12:00	昼食	
13:30	午後の活動	
16:30	利用団体代表者会議 《講師ロビー》	
17:00	夕べのつどい 《つどいの広場（雨天時：体育館）》	
17:30	夕食	入浴
19:00	<館内>	<野外>
20:30	夜の活動	フリータイム
21:00		後片付け・清掃
21:30		
22:00	後片付け・清掃	
22:30	就寝準備	
23:00	消灯・就寝	

17:30～  
代表者会議で  
決定した時間まで

※ただし、消灯も23時までなので、  
入浴は必ず23時までに終わってください。

22:30で  
全館エアコンが  
一旦切れます  
深夜は省エネ運転  
11月～4月20日  
7月第3土曜  
～8月31日



# はきもの

館内は土足OKですが…

野外活動のあと  
館内に泥を持ち込まないように

体育館は体育館用シューズに履き替える

# サービス棟1F

宿泊棟・レストラン

宿泊棟

食堂

リネン室入口

レストラン 赤城 · 宿泊棟 · 浴室棟  
Restaurant Accommodations Wing Bathing House

男女 · リネン室  
Linen Supply

消火器

事務室 · Office  
ゴミ収集場



# 寝具1 借りるとき

シーツは  
一人2枚  
まくらカバーは  
一人1枚

シーツは  
一人2枚

5/6(日)  
国立赤城  
1回分330組

団体名の入った表示

シーツは一人2枚

まくらカバーは一人1枚

午後7時まで受け取ってください

# 寝具2 返すとき

シーツの返却

枕カバーの返却

汚してしまった  
ものはこちら

軽くたたんで返却してください

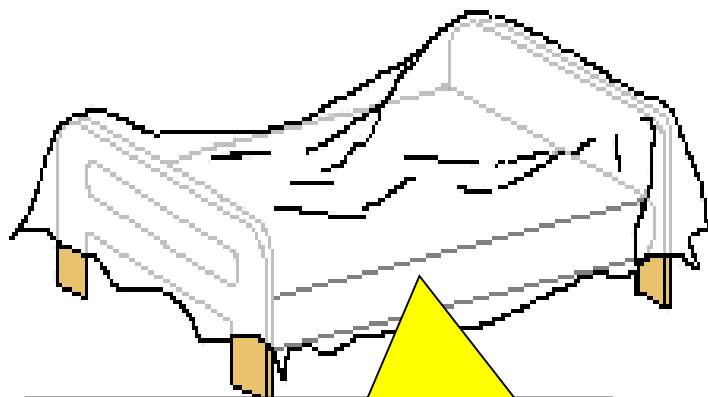
汚してしまったシ  
ーツ・枕カバ  
ーは、こちらの方  
に入れてください！

汚してしまったシ  
ーツ・枕カバ  
ーは、こちら  
に入れて

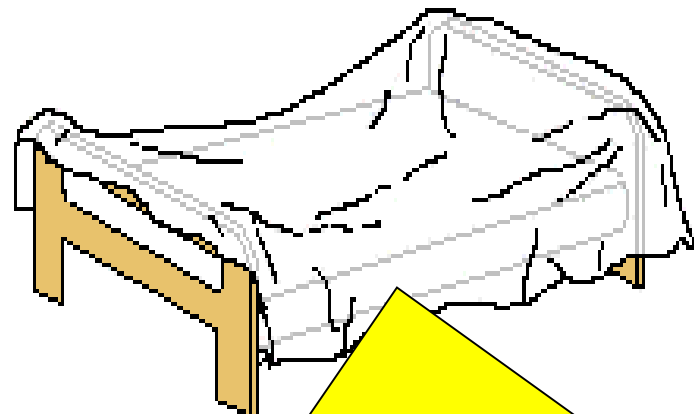
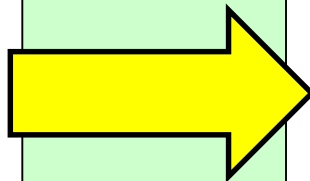
使用済み  
マクラカバー  
返却ワゴン



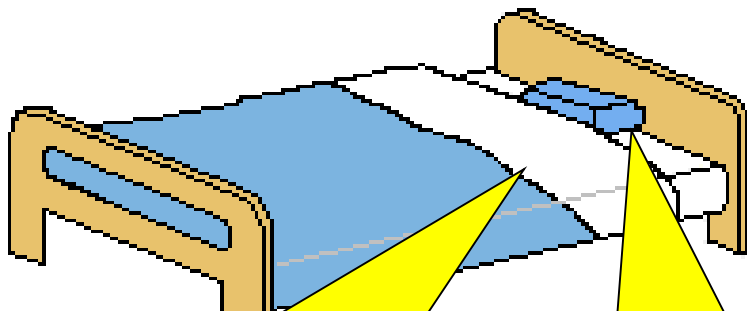
# 寝具3 使い方 (シーツとシーツの間に寝る)



① 1枚目のシーツ

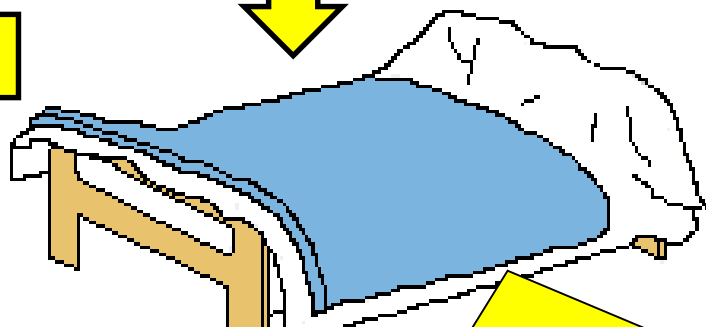
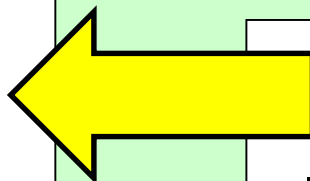


② 2枚目のシーツは頭側を長めに!



④ 頭側を折り返す

⑤ 枕カバーに枕を入れる



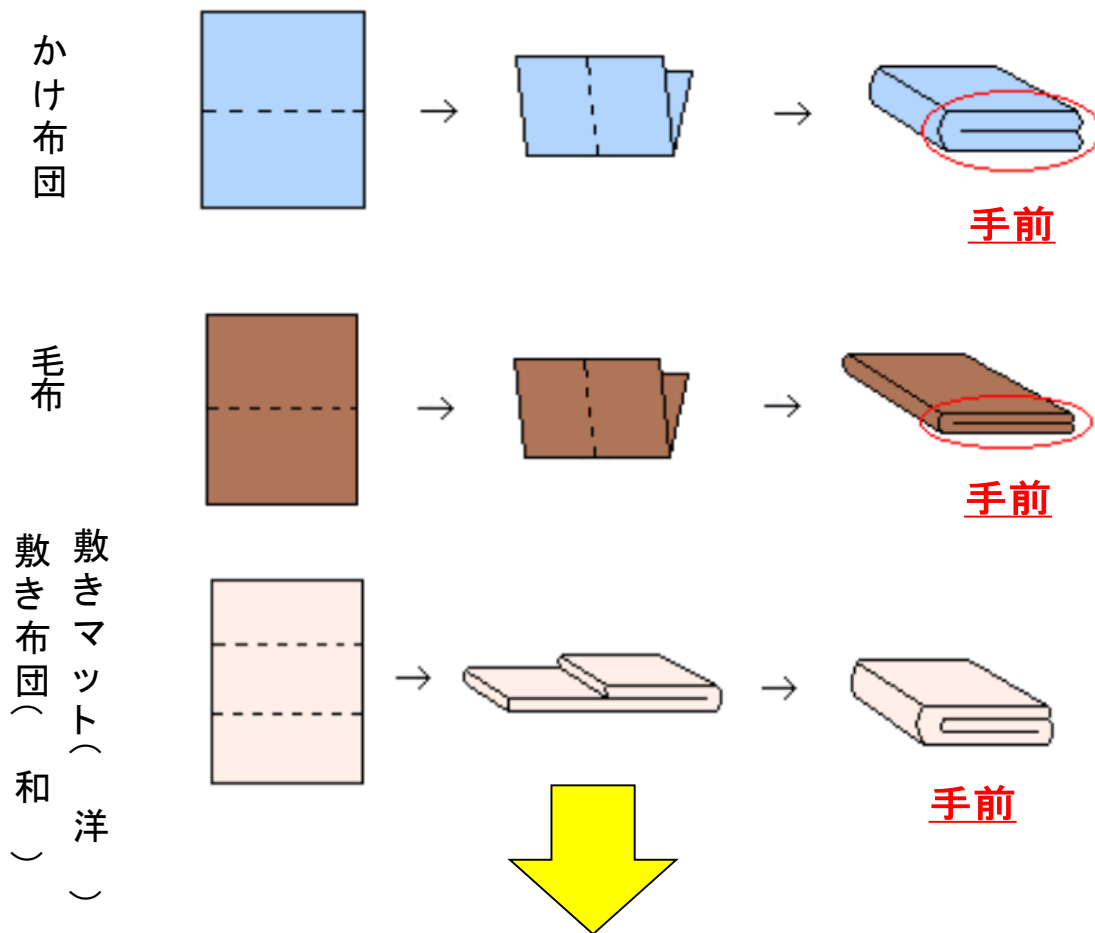
③ 毛布や布団をかける

肌や衣類が布団にふれないための配慮です。



# 寝具4 たたみ方

## フットのたたみ方



和室の毛布は  
さらに  
もうひと折り

洋室では下から『敷きマット、毛布、かけ布団、枕』の順に揃え、  
ベッドの上に向きに合わせて置いてください。

# 食事1 サービス棟2F

セルフ式

約250席



前へ

混雑しているときは、団体毎につめて座りましょう

食べ終わったら次の人に席をあげましょう



# 食事2 バランスのとれた食事





# 食事 片付け1

# テーブルを台ふきで拭く





# 食事 片付け2

# おぼん・食器の片付け

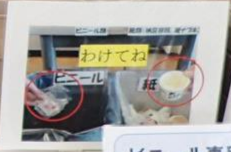


軽くすすぐ(食べ残しはここへ)

箸・スプーン

コップ

使用済みコップ  
A glass depot after use



使用済みコップ  
A glass depot after use

ビニール専用  
Vinyl-only

紙くず専用  
Paper waste only

ビニール専用  
Vinyl-only

紙くず専用  
Paper waste only



おぼんはそのまま

# 宿泊棟 共有設備



掃除用具

洗面所

緊急内線電話

トイレ

どの棟も一番西側にあります

廊下・階段・トイレ・洗面所の電灯はオート



**A・B 棟**

**洋室 4 人部屋**



# C・D・E(3階)棟

# 和室 10 (4) 人部屋



折り目の向きに注意してください

毛布の表(もようのある方)が見えるようにしてください。



横から見て6の字になるようにたたんでください

左右の押し入れに5組ずつ入れてください





**E棟2階**

**和洋室 9 (5) 人部屋**



**和洋室4人部屋もあります**

**3階とぼす**



# 浴室棟1





# 浴室棟2

**かけ湯をしてから浴槽へ！**

**浴槽は滑りやすいので注意です！**

**シャンプー・ボディーソープあります！**

# 浴室棟3

**桶や腰かけは元の位置に！**

**水をよくふきとってから脱衣所に戻る！**



**ドライヤーは備え付けを  
使ってください！**



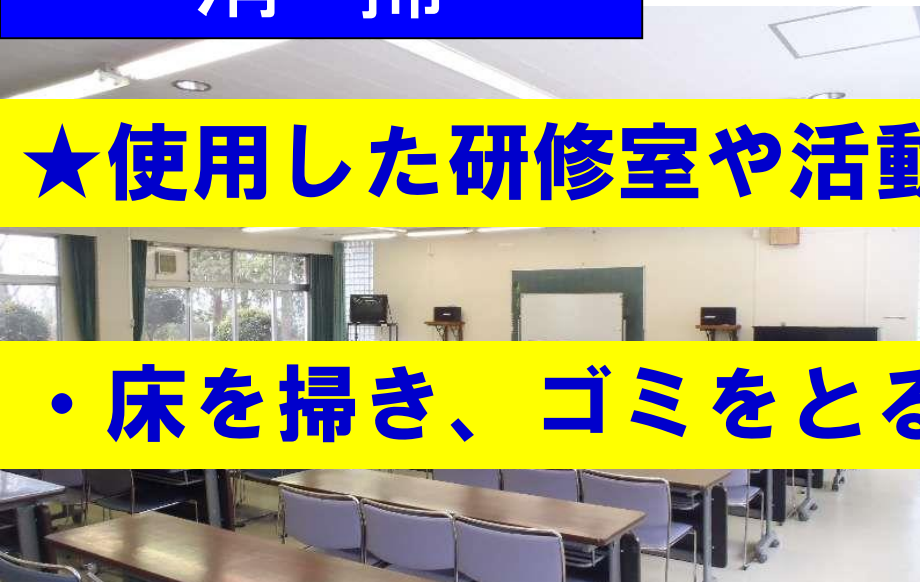
# 清掃

★使用した研修室や活動場所は最後に掃除を！

・床を掃き、ゴミをとる

・机が汚れていたら、雑巾でふく

・机やイスをそろえる



# 退所点検8:45



モップや掃除機でホコリをとる

廊下



階段



掃除機でモップのホコリを吸う



トイレ専用そうじ用具

トイレ



三角コーナーもきれいに



ふきん

洗面所



部屋



ベッドパッドとシーツも  
ととのえる

布団の折り目をきれいにそろえる



避難経路

キャンプ場

多目的フィールド

テニスコート

宿泊棟

A棟

B棟

C棟

D棟

E棟

浴室

ゴミ収集場

サービス棟

体育館

講堂

P

管理研修棟 玄関

つどいの広場

駐車場

営火場

駐車場



# 体温の上昇を防ぐために

体温の上昇と発汗による脱水は「熱中症」の危険性があります。以下のことに注意して楽しく運動をしましょう。

## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1

暑いとき、無理な運動は事故のもと

2

急な暑さに要注意

3

失われる水と塩分をとり戻そう

4

薄着スタイルでさわやかに

5

体調不良は事故のもと

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

## こまめに水分補給しよう

汗で失われた水と塩分が補給できるイオン飲料を飲もう。

汗をたくさんかいたときに、一緒に塩分を補給しないで水だけを飲むと、体液が薄まるのを防ぐために、カラダの体液が減ってしまった状態から回復していないのにノドの渴きがおさまったりすることがあります。そうならないために水分補給にはイオン飲料がオススメです。

### おすすめの飲料は？

塩分を0.1～0.2%と糖質を

含んだ飲料が効果的。

特に1時間以上の運動をする場合には

4～8%程度の糖質を含んだものが

オススメです。※日本体育協会推奨

市販の飲料をチェック!



ナトリウムが100ml中に40～80mg入っていれば0.1～0.2%の食塩水に相当。





# 青少年教育施設

◎多くの人が、学習や研修、体験活動のために使う施設です。

- ・お互いにゆずり合って、気持ちよく使いましょう。
- ・お互いにあいさつをしましょう。
- ・自分のことは自分でしましょう。
- ・次に使う人のことを考えて片付けをしましょう。
- ・みんなの施設です。大事に使いましょう。





ようこそ冒険と創造の森へ



国立赤城青少年交流の家