

キャンプハンドブック

夏遊び満載！3日間のスペシャルキャンプ

目 的

- 忘れられない夏休みの思い出を作ります。
- 集団生活を通して新しい友だちをつくることを経験し、社会性、協調性を学びます
- 阿蘇の自然に接する機会を通して、自然に対する興味と関心を育てます。

実 施 内 容

期 間	2024年8月25日（日）～27日（火）2泊3日
活動地	（名称）YMCA 阿蘇キャンプ （住所）阿蘇市車帰358 （電話）0967-35-0124
集 合	熊本駅 新幹線口おてもやん像前 8時30分
解 散	熊本 YMCA 本館グローバルコミュニティーセンター 解散式15時45分～16時 2F ジェーンズホール 室内にて解散式を行います。保護者の皆様も是非ご参加下さい。

引 率 体 制

ディレクター 伊藤 眞太郎 （ひげたまごリーダー）
プログラムディレクター 堤 雄一郎 （くろちゃんリーダー）
グループリーダー 複数名を予定しております。

ご不明な点がありましたら

東部グローバルコミュニティプラザ（096-382-6661）伊藤・堤
までご連絡をお願いします。

健康チェック 記入欄

参加の皆様には、当日朝の検温及び健康チェックをお願いいたします。

平熱 . °C

日付	検 温 (朝)	保護者印	確認欄
/	・ °C		

熊本 YMCA 宛		
下記の通り与薬を依頼し、与薬の責任は保護者と致します。20__年__月__日		
参加者氏名_____ 保護者氏名_____ 印		
内服薬	種類	風邪薬__種類 症状_____ 抗生物質__種類 症状_____ その他（
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	与薬方法	そのまま飲む・水で飲む・その他（
外用薬	種類	ぬり薬__種類 症状_____ はり薬__種類 症状_____ 目薬__種類 症状_____ その他_____
	投薬時間	起床後・朝食後・昼食後・夕食後・入浴後・就寝前・その他（
	箇所・方法	（ ）に塗る・（ ）に貼る・その他（
病院（薬局）名・電話番号 TEL — —		
その他にスタッフ・リーダーが注意すべき点がありましたら、ご記入下さい。		

	にちめ 1日目	かめ 2日目	かめ 3日目
ごぜん 午前	しゅうごう しゅっぱつ 集合・出発 くまもとえき 熊本駅8時30分 9:00 バス乗車出発 あそ 阿蘇キャンプ到着 かいしよしき 開所式 グループタイム ・チェックイン ・ベッドメイク	きしやう 起床 ひでみいこう 日の出を見に行こう ・早朝！クワガタ カブトムシ探し！ あさ 朝のつどい ちょうしよく 朝食 ・カヌー講座 ・カヌーに挑戦！	きしやう 起床 ひでみいこう 日の出を見に行こう ・早朝！クワガタ カブトムシ探し！ あさ 朝のつどい ちょうしよく 朝食 へやかた 部屋の片づけ 思い出クラフト作り
ごご 午後	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 ・川遊び準備 ・思いっきり川遊び ・グループタイム バーベキューの準備 ゆう 夕べのつどい	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 グループタイム ・阿蘇絶景自然遊び & 水源を巡る旅 ゆう 夕べのつどい	ちゅうしよく きゅうけい 昼食・休憩 ふりかえり かいしよしき 閉所式 14:40 バス乗車 YMCA 本館 15時40分着 かいさんしき 解散式 ※2F ジェーンズホール かいさん 解散
よる 夜	たいかい バーベキュー大会 なつ よる もりたんけん 夏の夜の森探検 はなびたいかい 花火大会 ふろ にっき お風呂・日記 しゅうしん 就寝	ゆうしよく 夕食 ・キャンプファイヤー ふろ にっき お風呂・日記 しゅうしん 就寝	

■ 天候等諸状況によりプログラムの内容が変更となる場合があります。予めご了承下さい。

必要な装備・持ち物

<集合時の服装>

□^{したぎ}下着 + □Tシャツ+□ズボン + □^{ぼうし}帽子+ □^{はき}履きなれた運動靴^{うんどうくつ}（サンダル^{ふ か}不可）

活動用リュックサックに入れるもの バスの中や野外活動時に使用します。荷物用とは分けて下さい。

- おべんとう 1日目のお昼です。容器は捨てられるものをお願いします。
- 水筒^{すいとう} 安全上、肩にはかけず、リュックに入れます。適宜、補給します。
- 折り畳み傘^{お なた がさ} 少雨時に使用する可能性があります。ご準備下さい。
- 小さめのタオル^{ちい} 活動時、濡れた時等に使用します。リュックに入る、小さいもので結構です。
- 活動用リュックサック^{かつどうよう} 上記のものが入るもの。

荷物用リュックサックに入れるもの バスの荷物室や宿泊する場所に置いておく荷物です。活動用とは分けて下さい。

- 下着^{したぎ}の替え3組^{か え ぐみ} パンツと肌着です。入浴の際に持っていきます。予備用を含め3組ご用意ください。
- Tシャツの替え3枚^{か まい} 下着の上に着ます。予備用を含め3組ご用意ください。
- 靴下^{くつした}の替え3組^{か え ぐみ} 降雨時に濡れることがあります。予備を含め3組ご用意下さい。
- 長袖・長ズボン各1枚^{ながそで なか なが りん づボン かく まい} 夜の探検、虫取り、キャンプファイヤーの際に使用します。
- タオル1枚^{まい} お風呂・洗面に使います。スポーツタオルのサイズが良いでしょう。
- 水着セット^{みずぎ} タオルも含め、学校で使っているもので結構です。
- ※LEDライト あれば、小さめのもの。夜の活動時に使います。100円ショップのものでも可。
- 歯みがきセット^は 普段使用しているもの。
- パジャマ（寝間着）^{ねまき} 普段の寝る時に使用しているもので結構です。
- ビニール袋（大）1枚^{ふくろ だい まい} 汚れた服、濡れたタオルなどをまとめて入れます。1枚で結構です。
- ビニール袋（中）1枚^{ふくろ ちゅう まい} 荷物整理に使います。1枚で結構です。
- ※くすり（あれば） 詳細を出発時調査書に記入し、出発時に保護者様からスタッフにお渡し下さい。
- サンダル^{ふだん} 普段の生活、川遊びの際に使用します。足首が固定できるバンドがあるもの。
- ハンドブック^{ね まえ にっき} 寝る前に日記を書きます。
- 筆記用具^{ひっきようぐ} ハンドブックの日記を書くときに使います。
- 荷物用リュックサック^{じょうき} 上記のものが入る大きめのもの。ポストンバックでも構いません。

保護者様へ、持ち物・着替えについて

- ・持ち物や衣服はなるべく普段から使用しているもので、必ず名前の記入をお願いいたします。
- ・帽子、手袋、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。ジップロックに分けて入れると便利です。
- ・荷物は動きやすい活動用と部屋に置いておく荷物用に分けて下さい。
- ・荷物を詰めるときは本人と一緒に、どこに何が入っているかを確認してください。
- ・おこづかい、ゲーム、カメラ、スマホ、おもちゃ、おやつ等、上記以外のものは持たせないで下さい。
- ・環境保護と命のことを考え、捕まえた生き物は観察後、逃がします。家には持ち帰りません。

キャンプ日記

たのしかったことなど、なんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

リーダーにひとこと：

- ・げんきですか？ (すごくげんき ふつう つかれた)
- ・まえのひ、ぐっすりねむれた？ (ねむれた ねむれなかった)
- ・でた？ (でた でてない)

キャンプ日記

たのしかったことなど、なんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

リーダーにひとこと：

- げんきですか？ (すごくげんき ふつう つかれた)
- まえのひ、ぐっすりねむれた？ (ねむれた ねむれなかった)
- でた？ (でた でてない)

キャンプ日記

たのしかったことなど、なんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

リーダーにひとこと：

- げんきですか？ (すごくげんき ふつう つかれた)
- まえのひ、ぐっすりねむれた？ (ねむれた ねむれなかった)
- でた？ (でた でてない)

キャンプ日記

たのしかったことなど、なんでもいいからかいてみよう

() 月 () 日 () 曜日

リーダーにひとこと：

- げんきですか？ (すごくげんき ふつう つかれた)
- まえのひ、ぐっすりねむれた？ (ねむれた ねむれなかった)
- でた？ (でた でてない)

サインをもらおう

リーダーからのメッセージ

リーダーより

キャンプソング

1. 旗あげの歌

1. あがれあがれわれらの^{はた}はた
あさかぜうけてすがすがしく
われらの^{うた}うたとともにあがれ
2. あがれあがれわれらの^{はた}はた
あさひをあびてかがやかしく
われらのいきとともにあがれ

3. ごはんだごはんだ

- ごはんだごはんだ さあたべよ
かぜはさわやか ころもかろく
みんなげんきだ かんしゃして
たのしいごはんだ さあたべよ

2. 旗さげの歌

- あさはころきよく
ひるはみわざはげみ
ゆうべにはやすけく
われらはねむる

4. 日々の糧

- ひびのかてを あたえたもう
めぐみのみかみは ほむべきかな
アーメン

5. 遠き山に日は落ちて

1. とおきやまに^{とお}ひは^{やま}おちて ^ひほしは^おそらをちりばめぬ
きょうのわざをなしおえて ころもかろくやすらえば
かぜはすすしこのゆうべ いざやたのしまどいせん
2. やみにもえし^ひひがり^ひびは ^ほほのおいまはしずまりて
ねむれやすくいこえよと さそうごとくきえゆけば
やすきみてにまもられて いざやたのしゆめをみん



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 熊本YMCA