

キャンプハンドブック

冬遊び満載！3日間のスペシャルキャンプ

目 的

- 忘れられない冬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12月25日（水）～27日（金）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	熊本駅 新幹線口おてもやん像前 15時00分

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	集合・出発 <u>熊本駅8時30分</u> 9:00 バス乗車出発 阿蘇キャンプ到着 開所式 グループタイム ・チェックイン ・ベッドメイク	起床 ・朝のさんぽ ・朝のつどい 朝食 お部屋の片づけ ・グループタイム ・クイズウォークラリー ・ハイキング	起床 ・朝のさんぽ ・朝のつどい 朝食 お部屋の片づけ 大掃除大会 思い出クラフト作り
ごご 午後	昼食・休憩 ・燻製作り ・クリスマスツリー作り ・モルック体験会 ・グループタイム ・おもしろ自然遊び ・おもしろクラフト ※プログラムは例です グループで活動します。 クリスマス会の準備 夕べのつどい	昼食・休憩 ・グループタイム ・クイズウォークラリー ・ハイキング ・モルック体験会 ・おもしろ自然遊び 夕べのつどい	昼食・休憩 ふりかえり 閉所式 13:40 バス乗車 熊本駅 <u>15時00分</u> 解散式 解散
よる 夜	クリスマス会 焚火と星空の集い お風呂・日記 就寝	夕食 焚火と星空の集い お風呂・日記 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。
- 基本的にグループでの行動・就寝

必要な装備・持ち物

<集合時の服装>

□^{したぎ}下着 + □^{ながそで}長袖シャツ + □^{ぼうかんぎ}防寒着（フリース、ダウンジャケット等）
□^{なが}長ズボン + □^{ぼうし}フリース帽子（ニット帽） + □^は履きなれた運動靴 + □マスク

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でお願いします。
- **飲み物** リュックに入るサイズでお願いします。暖かいお茶を適宜補給します。
- **折り畳み傘** 小さくて軽いものをご用意下さい。
- **手袋** 5本の指に分かれているものが良いです。こども用軍手でも可。
- **燻製にするもの（2種類）** 燻製を作ります。各自調べて頂き、好物の品を2種類、ご用意下さい。
- **小さめのタオル** 活動時、濡れた時等に使用します。小さいもので結構です。
- **活動用リュックサック** 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。

- **下着の替え3組** パンツと肌着です。入浴の際に持っていくます。予備用を含め3組ご用意ください。
- **長袖の替え2枚** 下着の上に着ます。
- **くつしたの替え3組** 降雪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。
- **長ズボンの替え2枚** 怪我防止の為、七分丈（足首までないもの）は不可とさせていただきます。
- **タオル1枚** 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。
- **※LEDライト** あれば、小さめのもの。夜の活動時に使います。
- **歯みがきセット** 普段使用しているもの。
- **パジャマ（寝間着）** 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** 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** 荷物整理に使います。1枚で結構です。
- **※筆記用具** ハンドブックに日記を書きます。※お貸出しも可能です。
- **※くすり** 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。
- **荷物用リュックサック** 上記のものが入る大きめのもの。ボ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。

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

2. 旗さげの歌

あさは^{はた}ころきよく
ひるは^{うた}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

4. 「がんがん」

あおいそらのしたで きみにであえたこと
これは とってもすごいことなんだ でっかいことなんだ
かぜにながれるくもを いっしょにみていたこと
これは とってもすごいことなんだ ぜったいわすれない
だから つまずいて すっころんで
ひとりぼっちさみしくて なみだぽろぽろでも
だいじょうぶ がんばれる がんがん いきてやる

なつのおよそらのしたで みんなでうたをうたった
これは とってもすごいことなんだ でっかいことなんだ
ひろいだいちのうえで みんなでごはんをたべた
これは とってもすごいことなんだ ぜったいわすれない
だから つまずいて すっころんで
ひとりぼっちさみしくて なみだぽろぽろでも
だいじょうぶ がんばれる がんがん いきてやる

そうさ きみも（きみも） きみも（きみも）
みんな（みんな） なかま（だー！）
だいじょうぶ がんばれる がんがん いきてやる
だいじょうぶ がんばれるー がんがん いきてやる



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 熊本YMCA