

キャンプハンドブック

春のドキドキチャレンジキャンプ

目的

- ・みんなと^{いっしょ}に^す過ごす楽しさを^し知ろう。
- ・『はじめて』のことも^{せっきよくてき}積極的にチャレンジし「できた!」を^ふ増やそう。
- ・みんなの^{こころ}心をひとつにしよう。

実施内容

期 間	2025 年 3 月 28 日（金）～29 日（土）1 泊 2 日
活 動 地	（名称）YMCA 阿蘇キャンプ （住所）熊本県阿蘇市車帰 358 （電話）0967-35-0124
集 合	3 月 28 日（金） 8:45 ながみねファミリーセンター
解 散	3 月 29 日（土） 16:00 ながみねファミリーセンター

引率体制

ディレクター ^{かとう やすふみ} 加藤 泰文（くまごろうリーダー）

プログラムディレクター ^{しもだ なおこ} 下田 奈央子（うさぎリーダー）

グループリーダー 数名予定

ご不明な点がありましたら、むさしグローバルコミュニティセンター

353-6391（音声ガイダンス4）下田（うさぎリーダー）までご連絡をお願いします。

スケジュール

	1 日目	2 日目
午前	ながみねファミリーセンター 8:45^{しゅうごう}集合 はつかいしき^{はつかいしき} 発表式 リーダー^{しょうかい}紹介 YMCA^{あそ}阿蘇キャンプ 到着 かいしよしき^{かいしよしき} 開所式 キャンプ場^{じょう たんけん}を探検しよう！	きしやう^{きしやう} 起床 あさ^{あさ} 朝の集い ひ^ひ お^お 火起こし たいけん^{たいけん} 体験 やがいちやうり^{やがいちやうり} 野外調理 「ホットサンドをつくろう！！」 ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう} 牛 乳 パック^{つか}を使ったホットサンドづくり～ グループタイム
昼	ちゅうしよく^{ちゅうしよく} 昼食 (持参したお弁当^{べんとう}) 「石畳・二重の峠をトレッキング！！」 ～ワクワク・ドキドキ じくう^{じくう} 時空の たび^{たび} 旅へ しょう^{しょう} 出発～ 「キャンプ場^{じょう} 秘密^{ひみつ}の手配書^{てはいしよ}」 ～キャンプ場^{じょう} 宝^{たから}探し～ あくてんこうじ^{あくてんこうじ} (悪天候時) ゆう^{ゆう} 夕べの集い^{つど} ゆうしよく^{ゆうしよく} 夕食	ちゅうしよく^{ちゅうしよく} 昼食 キャンプの思い出^{おもいで} へいしよしき^{へいしよしき} 閉所式 じやうしゃ^{じやうしゃ} バス乗車・しょう^{しょう} 出発 ながみねファミリーセンター 16:00^{かいさん}解散 かいさんしき^{かいさんしき} 解散式、ふ^ふ 振り返り^{がえ}
夜	キャンプファイヤー にゅうよく^{にゅうよく} 入浴・しゅうしん^{しゅうしん} 就寝	

※ 天候等諸状況により内容・日付・時間を変更することがあります。予めご了承下さい。

※ 変更の際は前日または前々日にお電話にてご連絡を致します。

持ち物

〈集合時の服装〉

- ☐動きやすい服装(スカート NG) + ☐防寒着(フリース、ダウンジャケット等)
☐つば付き帽子(野球帽・ハット可) + ☐履きなれた運動靴

No	名称	数量	備考
1	ハンドブック	1冊	キャンプ日記やサインを書きます
2	お弁当	1つ	1日目 昼食 *捨てられる容器
3	水筒	1つ	肩から掛けられるもの
4	活動用バック	1つ	ナップサック等 *両手があくもの
5	着替え	2組	2日目服装、予備 *わかりやすいよう 2日目用と予備セットをビニール袋に分けて入れてください
6	ながそで なが 長袖、長ズボン	1組	野外炊飯、キャンプファイヤー用 *綿生地のもの
7	レインウエア	1組	上下分かれているもの *降水時だけでなく、防寒、防風時使用
8	から ぎゅうにゅう 空の牛乳パック (1L)	1つ	調理で使います。*ばらさないでください
9	ぐんて (こども用)	1組	火起こし体験、野外炊飯で使用
10	パジャマ	1組	普段使用しているもの
11	タオル	数枚	活動用、お風呂用
12	ビニール袋	数枚	汚れたもの、荷物整理用
13	せんめんようぐ 洗面用具	1セット	歯磨きセット含む
14	ハンカチ、ティッシュ		必要に応じて
15	ひっきようぐ 筆記用具	1式	日記用
16	常備薬		与薬依頼書に記入をお願いします

- ① 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。特に、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。
- ② 荷物を詰めるときは本人と保護者と一緒に、どこに何が入っているかを確認しながら準備してください。ビニール袋に分けていれておくと便利です。
- ③ おこづかい、ゲーム、カメラ、携帯電話、おもちゃ、おやつなどは持たせないでください。

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

-
- 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

-
- 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

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。

ふりがな		平熱 . °C
氏 名		

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。			



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 熊本 YMCA