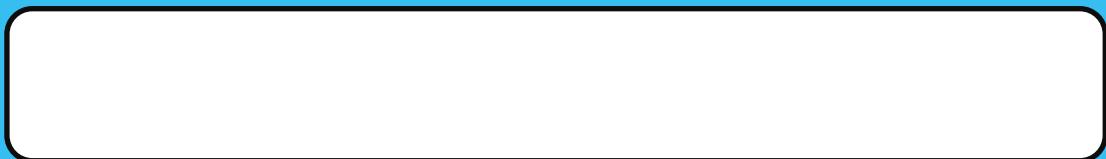


# キャンプハンドブック

## むさしアクティブキャンプ2025



## 目的

- 普段できないスポーツを体験しよう
- 非日常的な体験から自然やもの、資源の大切さを学ぼう
- 集団生活を通して新しいお友だちをつくり、お互いに認め合い、助け合うことを経験して、社会性、協調性を学びます。
- 自然の中で安全に楽しく過ごす方法を学びます。

## 実施内容

期間	2025年12月25日(木)～26日(金)1泊2日
活動地	(宿泊) 合志市 三つの木の家 (住所) 熊本県合志市豊岡 2201 (電話) 096-248-6277
集合	12月25日(木) むさし GCC 8:30
解散	12月26日(金) むさし GCC 16:00

## 引率体制

ディレクター 相嶋 千尋(ミントリーダー)  
プログラムディレクター 福田 弥己(ブラックリーダー)  
グループリーダー 数名参加します  
ご不明な点がありましたら、むさし GCC 353-6391【音声ガイダンス:4】  
福田(ブラックリーダー)までご連絡ください。  
※平日:13:00～19:00、土:9:00～18:00

## 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	
氏名	

平熱 . °C

日付	検温(朝)	保護者印	確認欄
12/25	. °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。				

## スケジュール

	にちめ 1日目	かめ 2日目
ごぜん 午前	<p>8:30 むさし集合</p> <p>発会式</p> <p>スポーツ体験①</p> <p>各グループ別経路で飯高山公園に移動</p> <p>おもしろ自然遊び</p>	<p>6:00 起床</p> <p>朝の集い</p> <p>朝食</p> <p>お部屋の片づけ、清掃</p> <p>スポーツ体験②</p> <p>思い出クラフト作り</p> <p>閉所式</p>
ごご 午後	<p>昼食</p> <p>三つの木の家に移動</p> <p>開所式</p> <p>食材宝探し</p> <p>飯ごう炊さん（カレー・ご飯づくり）</p>	<p>三つの木の家 出発</p> <p>昼食</p> <p>スポーツ体験③</p> <p>思い出会</p> <p>解散式</p> <p>16:00 解散</p>
よる 夜	<p>夕食</p> <p>入浴、日記書き</p> <p>21:30 就寝</p>	

※ 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>

□ 下着 + □ 長袖シャツ + □ 防寒着 (フリース、ダウンジャケット等)  
□ 長ズボン + □ フリース帽子 (ニット帽) + □ 履きなれた運動靴 + □ マスク (任意)

**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。

- |              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| □ お弁当        | 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。お水を適宜補給します。 |
| □ 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。 |
| □ 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2組     | 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2組ご用意ください。 |
| □ 長袖の替え1組     | 下着の上に着ます。                              |
| □ くつしたの替え2組   | 降雪降雨時に濡れことがあります。予備を含め2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。        |
| □ お米 0.5合     | 1日目の夕食で生米を炊きます。1人0.5合ご持参下さい。           |
| □ 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 | お子様用のハンドブックに日記を書きます。                   |
| □ ※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  | 上記のものが入るべきのもの。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書いてみよう

( ) 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)

## キャンプソング

### 【1】旗あげの歌

1. あがれあがれわれらのはた あさかぜうけてすがすがしく  
われらのうたとともにあがれ

2. あがれあがれわれらのはた 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

あさはこころきよく 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

### 【3】ごはんだ、ごはんだ

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

### 【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



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 熊本 YMCA