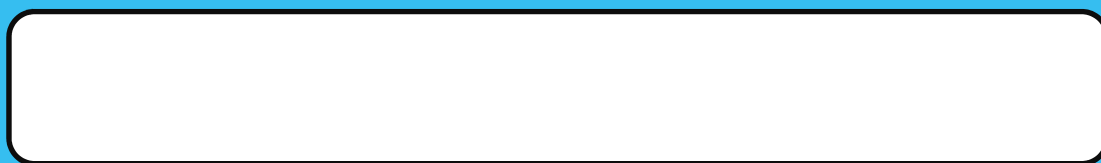


キャンプハンドブック

ガールズキャンプ



目的

- みんなで楽しく過ごそう
- SDGs のことを知り、実行しよう
- 自然を大切にすることを心持とう

実施内容

期 間	3月25日(水)～3月27日(金) *2泊3日
宿 泊 地	(名称) 熊本YMCA 阿蘇キャンプ (住所) 阿蘇市車帰 358 (電話) 0967-35-0124
集合について	3/25(水) みなみセンター 9:15 3/25(水) むさしセンター 10:15
解散について	3/27(金) みなみセンター 16:15 3/27(金) むさしセンター 15:15

*到着・解散時刻は予定です。(交通事情により遅れる場合がございます)

引率体制

ディレクター 本田 奈緒子 (きんぎょリーダー)
プログラムディレクター 下田 奈央子 (うさぎリーダー)
リーダー 数名を予定しています。

スケジュール

	1 日目	2 日目	3 日目
午前	集合・出発 ・リーダー紹介 ・レクリエーション ・キャンプソング練習 キャンプ場到着 ・開所式 昼食（持参したお弁当）	起床 朝の集い 【学び体験プログラム】 エコ石鹸づくり ☆女子会パーティー♪☆ ～かわいいランチを作って 美味しく食べよう！～	起床 朝の集い ネイル体験 グループタイム③ 昼食
午後	【自然体験プログラム】 収穫体験 ～旬な阿蘇たかなを 収穫して自然を学ぼう～ 花壇にお花を植えよう グループタイム① 夕食 お風呂 就寝	グループタイム② タベの集い 夕食 キャンドルの集い お風呂 就寝	グループタイム④ 閉所式 バス乗車・出発 むさしセンター 到着 15：00 解散 15：15 みなみセンター 到着 16：00 解散 16：15

持ち物

<集合時の服装>

Tシャツ + 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 + つば付き帽子 + 履きなれた運動靴

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 出発時調査書 | 当日の朝、必要事項を記入しスタッフへお渡しください。 |
| <input type="checkbox"/> おべんとう | 1日目のお昼です。保冷剤を入れ、容器等は捨てられるものでお願いします。 |
| <input type="checkbox"/> 水筒 | 中身はお茶かお水でお願いします。キャンプ場で適宜洗浄、補給します。 |
| <input type="checkbox"/> 手袋 | 5本の指に分かれているもの。こども用軍手でも可。（防寒用） |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | スタッフも携行しますので1つで結構です。 |
| <input type="checkbox"/> 活動用リュックサック | 15ℓ程度の容量のもの。 外に出かける際に水筒やタオルなどを入れます。 |
| <input type="checkbox"/> Tシャツの替え3組 | } 分かりやすいよう、3日間用と予備セットをビニール袋に分けて入れて下さい。 |
| <input type="checkbox"/> パンツの替え3組 | |
| <input type="checkbox"/> くつしたの替え3組 | |
| <input type="checkbox"/> 長ズボンの替え3組 | 怪我防止の為、七分丈（手首足首までないもの）は不可 |
| <input type="checkbox"/> 防寒対策 | 保温下着、ジャンパー、ネックウォーマー、ニット帽など。 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | ポンチョやレインウエアーをご準備ください。 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | 収穫体験の際に使用します。 |
| <input type="checkbox"/> エプロン・三角巾 | 自炊調理をする際、使用します。 |
| <input type="checkbox"/> パジャマ（寝巻） | 普段使用しているもので結構です。 |
| <input type="checkbox"/> タオル3枚 | お風呂・洗面・雨天時に使います。 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | 必ずご準備ください。 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋(大) 1枚 | 使用した服、濡れたタオルなどをまとめて入れます。 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋(中) 1枚 | 荷物の整理に使います。 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具・色鉛筆 | 1日のまとめで絵日記を書く際に使用します。 |
| <input type="checkbox"/> ※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。 |
| <input type="checkbox"/> 荷物用リュックサック | 上記のものが入る大きめのもの。 |

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、おやつなどはお持たせにならないでください。簡単なおやつはこちらで準備いたします。

ご不明な点がございましたら、みなみセンター 378-9370（下田）

までご連絡をお願いします。

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

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

4. 燃えろよ燃えろ

1. 燃えろよもえろよ ほのおよ燃えろ
火のこをまきあげ 天までこがせ
2. 照らせよ照らせよ ま昼のごとく
ほのおようずまき やみ夜をてらせ
3. 燃えろよ照らせよ 明るくあつく
ひかりと熱との もとなるほのお

とお やま ひ お
5. 遠き山に日は落ちて

1. とおきやまにひはおちて ほしはそらをちりばめぬ
きょうのわざをなしおえて こころかろくやすらえば
かぜはすすしこのゆうべ いざやたのしまどいせん
2. やみにもえしひがりびは 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

きょう ひ
6. 今日の日はさようなら

1. いつまでもたえることなく
ともだちでいよう
あすのひを ゆめみて
きぼうのみちを
2. そらをとぶ とりのように
じゆうにいきる
きょうのひは さようなら
またあうひまで
3. しんじあうよろこびを
たいせつにしよう
きょうのひは さようなら
またあうひまで

ガールズキャンプテーマソング

キャンプだホイ キャンプだホイ
キャンプだホイホイ ホーイ
キャンプだホイ キャンプだホイ
キャンプだホイホイ ホーイ
はじめて見る山 はじめて見る川
はじめて泳(およ)ぐ海
今日から友だち 明日(あした)も友だち
ずっと友だちさ

キャンプだホイ キャンプだホイ
キャンプだホイホイ ホーイ
キャンプだホイ キャンプだホイ
キャンプだホイホイ ホーイ
はじめて見る鳥 はじめて見る虫
はじめて遊(あそ)ぶ森(もり)
今日から友だち 明日も友だち
ずっと友だちさ

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)

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



みつかる。つながる。よくなっていく。