

V 生活・研修について



1 標準生活

(1) 標準生活時間

時間	活動	食事・入浴	時間
6:15	起床		
6:25	寝具整理・洗面		
6:45	清掃		
7:00	移動		
7:10	朝のつどい		7:10
9:00	研修準備	朝食	8:40
			12:00
	活動	昼食	13:20
16:40	代表者打合せ		
17:00	夕べのつどい		
17:30		夕食	17:30
	活動	入浴	19:30
22:00	就寝準備		22:00
22:30	消灯・就寝		

自分たちが泊まった部屋と部屋毎の清掃分担場所の清掃を毎日お願いします(奉仕活動)。(清掃分担場所P 29)

国旗・所旗の掲揚と、朝の規則正しいリズムを身につけるためのラジオ体操を行います。また、必要な連絡をします。

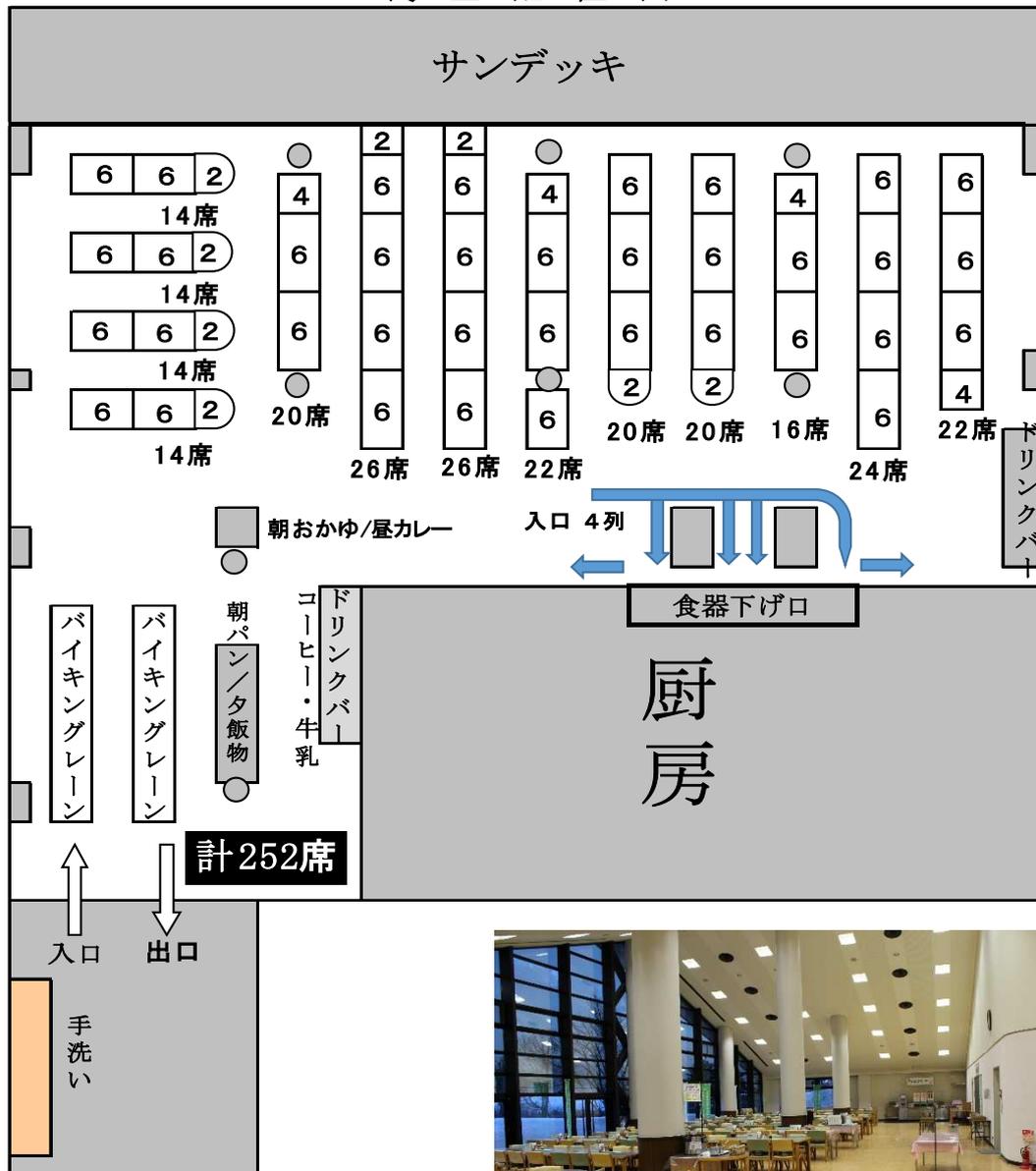
利用団体の代表者の顔合わせと活動日程や活動場所の確認を行います。また、食事・入浴時間などの生活時間の調整も行います。

国旗・所旗の降納と、団体紹介、レク・ゲームなどで団体間の交流を図ります。

(2) 留意事項

- 1 朝・夕べのつどい【時間：朝のつどい7:00～ 夕べのつどい17:00～】
 ・全員参加となります。実施場所は「つどいの広場」（冬期間・荒天時は体育館）です。
- 2 代表者打合せ【時間：16:40～】
 ・利用団体代表者の顔合わせと活動日程や活動場所の確認を行います。また、食事、入浴時間などの調整を行います。意思決定のできる団体代表者の出席をお願いします。
- 3 食事【時間：朝食7:10～8:40 昼食12:00～13:20 夕食17:30～19:30】
 ・複数の団体が一緒に食堂（252席）を利用します。団体単位でまとまり、席は奥から詰めてお座りください。食堂は、すべてセルフサービスです。

食堂配置図



※席（テーブル）設定は、状況により変更することがあります。 予めご了承ください。

4 入浴【時間：17:30～22:00】

- ・タオルなどの必要なものは各自でご準備ください。リンスインシャンプー、ボディソープは備え付けてあります。
- ・ドライヤーは脱衣所に備え付けてあります。持参したドライヤーは、宿泊室で使用するとブレーカーが落ちますので脱衣所か洗面所でご使用ください。

【ぼんだい・いなわしろの湯】

【ひばらの湯】

【五色の湯】



名称	定員	設備
ぼんだいの湯（男）	50	シャワー（蛇口数21）、洗面器、腰掛、貴重品ロッカー、
いなわしろの湯（女）	50	マット、ドライヤー×2
ひばらの湯	5	シャワー（蛇口数3）、洗面器、腰掛
五色の湯 【肢体不自由者用】	-	シャワー（蛇口数3）、洗面器、腰掛、長椅子、マット、入浴用車椅子

5 飲食・喫煙

- ・宿泊室での飲食及び喫煙はできません。飲食は、談話コーナーなど決められた場所をお願いします。
- ・喫煙場所は、屋外（利用者玄関裏）及び屋内（講師棟1階）に各1ヶ所あります。敷地内での喫煙はご遠慮ください。（P4フロアガイド参照）受動喫煙防止にご協力ください。

6 懇親会・親睦会（飲酒）

- ・研修の一環として懇親会・親睦会（飲酒を含む）を計画される場合は、以下の点に注意ください。
 - ①必ず事前にお申し出ください。会場をご案内します。
 - ②飲酒できる時間は、20:00～22:00です。
- ・指定された会場以外での飲酒、時間外の飲酒は、固くお断りします。
- ・食中毒防止の観点から、料理（オードブルなど）の持ち込みはできません。
- ・懇親会用のオードブルや飲み物は、売店で注文することができます。

7 貴重品の管理

- ・宿泊室及び研修室等から離れる際は、防犯のため必ず鍵をかけてください。
- ・必要に応じて、コインロッカー（100円リターン式）がご利用になれます（P4参照）。

8 洗濯

- ・無料の全自動洗濯機（男性用2台、女性用2台、共用1台）とコイン乾燥機3台、乾燥室（男女別）があります（P4参照）。洗剤はご持参ください（売店で販売しております）。

9 ゴミについて

- ・燃えるゴミ、燃えないゴミ、ビン、缶、ペットボトル（キャップをはずす）に必ず分別して、ゴミ置場に捨ててください（P28参照）。
- ・持参した物からゴミが発生したときは、各団体でお持ち帰りください。

2 宿泊と清掃について

(1) シーツと枕カバーの使い方

①受取方法

講堂棟3階のリネン室から団体の責任者立会いのもと、1人シーツ2枚、枕カバー1枚をお持ちください。

②返却方法

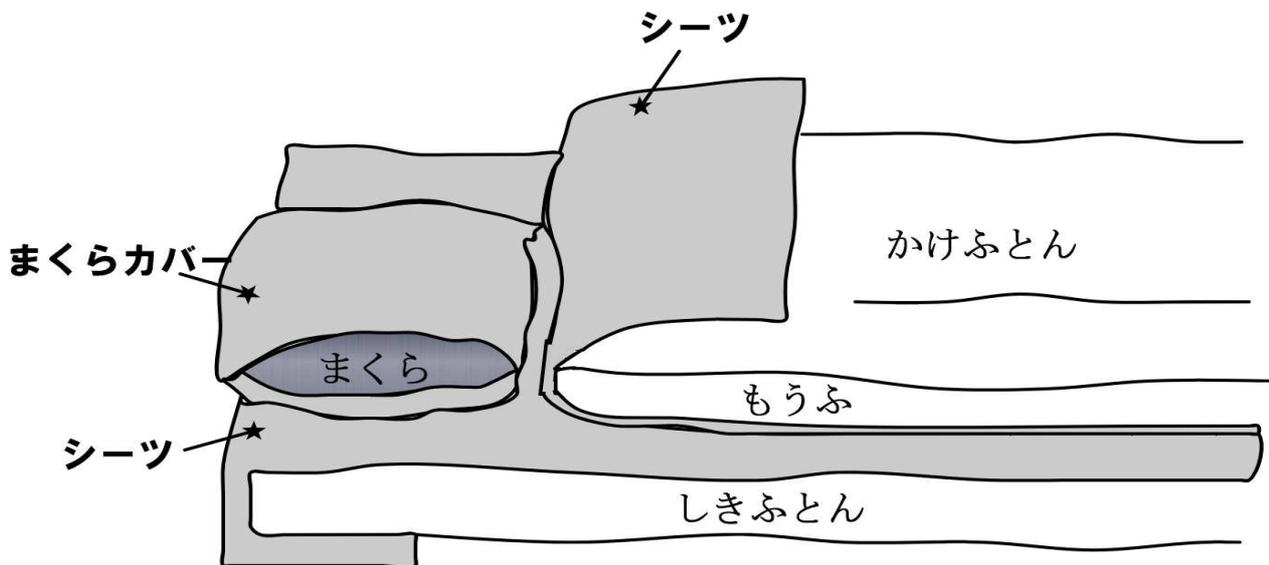
退所する日の朝に、講堂棟2階のシーツ返却室に戻してください。

③使い方

下図のようにセットして、シーツとシーツの間に寝ます。

※シーツと枕カバーは必ず使い、布団やベッドを清潔に保つようにしてください。

※テントに宿泊される方で寝袋をお持ち込みの場合、シーツは必要ありません。毛布をご使用する場合は、シーツをご使用ください。



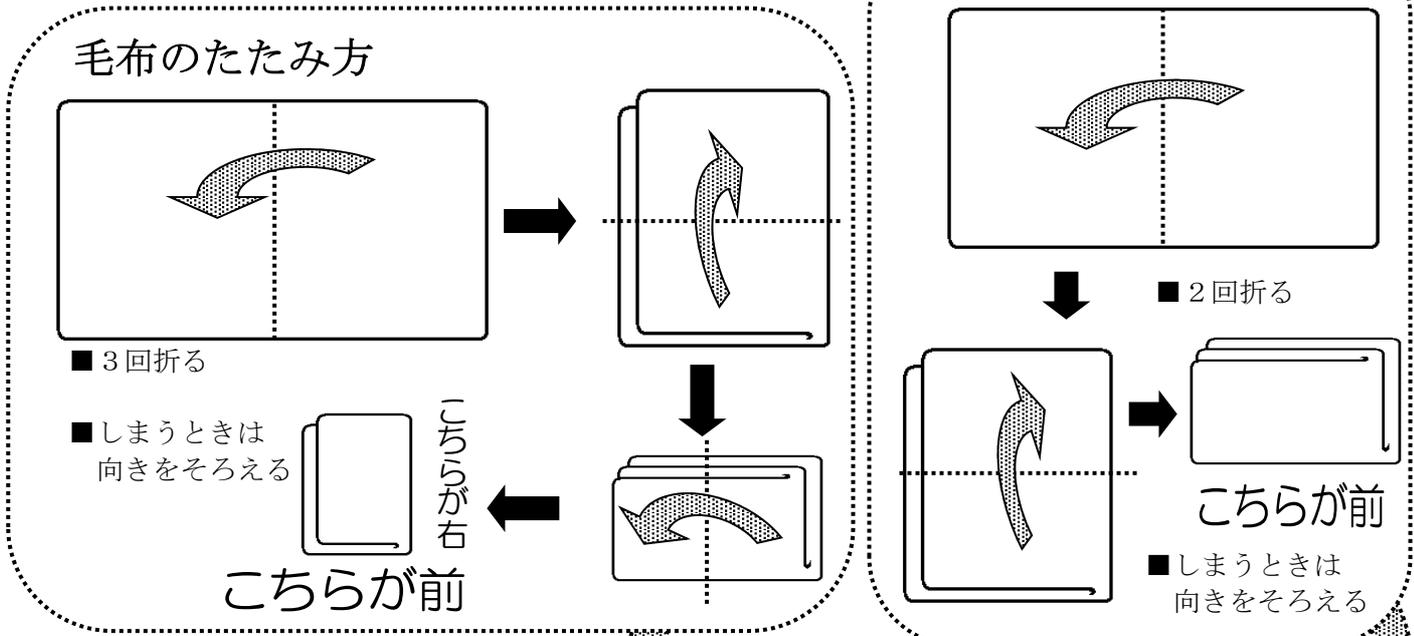
(2) 宿泊室の整頓・清掃の仕方

以下の項目を参考に宿泊室の整頓・清掃を行ってください。

【チェック項目】

- ふとん・毛布のたたみ方、また正しい向き・位置になっているか。
- ハンガーの本数（16本）は合っているか。きれいに並んでいるか。
- カーテンをまとめ、窓が閉めてあるか。
- ゴミ・ほこり等がないか。
- ゴミ箱を空にし、新しいゴミ袋をセットしてあるか。
- お掃除用ワイパーシートの交換がしてあるか。
- ロスナイ換気扇のスイッチはON（乾燥期12月～3月はOFF）になっているか。
- 寝具に汚れはないか。
- 忘れ物がないか。

①布団のたたみ方・しまい方



②ハンガーの整頓(16本)

●きれいに並べて、かけてください。

③カーテンをまとめる

●出入り口のカーテンも忘れずに。

④たたみ・床を清掃

●おそうじワイパーやほうきを使って清掃してください。

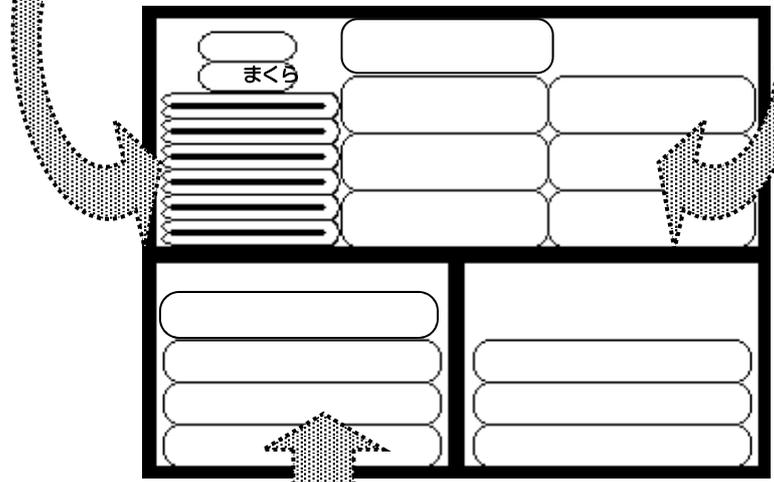
(ぞうきんは、廊下の掃除用具入れにあります。)

●終了後、シートは裏面が未使用でしたら裏返して付け直す。両面使用済みの場合は、次の人がすぐに使えるように新しいシートを付けてください。

⑤ゴミ箱に袋を付ける

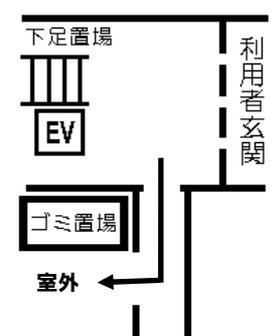
●ゴミ箱はゴミが無い状態にしてください。

新しいおそうじシート・ゴミ袋は…
 宿泊棟→中央・両端の木製ロッカー
 その他の部屋→廊下掃除用具入れ
 にあります。



⑥ゴミは分別して捨ててください

- 燃えるゴミ→紙、ビニール、生ゴミ
- 燃えないゴミ
- ビン (キャップも分別)
- 缶
- ペットボトル (キャップも分別)



⑦ロスナイ換気扇はONのまま弱に

(乾燥期 12月～3月はOFF)

最後に施設職員の点検を受けてください
 出入り口の鍵はかけなくて結構です

(3) 研修室の清掃

- ・研修で使用した後は、速やかに清掃し、現状復帰してください。
- ・下記のとおり宿泊部屋毎に割り当ての清掃場所がありますので、清掃時間（P 2 4 標準生活時間参照）に奉仕活動として毎朝清掃をお願いします。

清 掃 場 所 一 覧

部屋	清掃場所	使用清掃用具	部屋	清掃場所	使用清掃用具
101	宿泊棟1階東側洗面所（101隣）	洗面所内	201	宿泊棟2階東側洗面所（201隣）	洗面所内
102	宿泊棟1階東側洗面所（102隣）	洗面所内	202	宿泊棟2階東側洗面所（202隣）	洗面所内
103	第6研修室洗い場	洗い場内	203	本館2階～宿泊棟2階への階段（中央）	宿泊棟2階東側入口
104	第6研修室わき洗面所	洗面所内	204	宿泊棟2階談話コーナー	宿泊棟2階東側入口
105	第6研修室わき洗面所廊下	洗面所内	205	談話棟ランドリー・乾燥室 ※注	ビューラウンジ入口
106	談話棟ランドリー・乾燥室 ※注	ビューラウンジ入口	206	ミーティングルーム	講師宿泊棟廊下
107	本館談話コーナー	本館3階廊下	207	本館談話コーナー	本館3階廊下
108	ラウンジ	ビューラウンジ入口	208	宿泊棟2階廊下・エレベーターホール	宿泊棟2階東側入口
109	体育館卓球場	体育館入口	209	宿泊棟1階～2階への階段（東側）	宿泊棟2階東側奥
110	利用者玄関ホール	喫茶室前	210	講師宿泊棟廊下	講師宿泊棟廊下
111	本館3階廊下・洗い場前廊下	本館3階廊下	211	ビューラウンジ	ビューラウンジ入口
112	宿泊棟1階東側洗面所（112隣）	洗面所内	212	宿泊棟2階東側洗面所（212隣）	洗面所内
113	宿泊棟1階西側洗面所（113隣）	洗面所内	213	宿泊棟2階東側洗面所（213隣）	洗面所内
114	宿泊棟1階西側洗面所（114隣）	洗面所内	214	宿泊棟2階東側洗面所（214隣）	洗面所内
115	第6研修室	研修室内	215	宿泊棟2階～講師棟への廊下	講師宿泊棟廊下
116	本館2階講堂前廊下	講堂前	216	多目的室	多目的室内
117	ピロティ階段～体育館入口	体育館入口	217	第1研修室	研修室内
118+	本館2階～3階スロープ	研修棟入口	218	宿泊棟2階西側廊下	宿泊棟2階西側入口
119	ピロティ	ピロティ	219	談話棟階段	講師宿泊棟廊下
120	総合研修館	武道館入口	220	総合研修館	武道館入口
121	総合研修館・武道館までの入口・廊下	武道館入口	221	食堂への通路・食堂前廊下	食堂前ホール
122	武道館	武道館入口	222	喫茶室脇廊下・正面玄関に下る階段	喫茶室前
123	体育館のエレベーターホール・階段	体育館	223	研修廊下・階段	研修棟入口
124	体育館	体育館	224	体育館	体育館
125	コミュニケーションルーム	本館3階廊下	225	自然体験館2階ホール	浴室前
126	下足置場・正面玄関に上る階段	喫茶室前	226	浴室前ラウンジ	浴室前
127	宿泊棟1階談話コーナー	宿泊棟1階西側入口	227	自然体験館階段	自然体験館1階ホール
128	宿泊棟1階東側廊下・エレベーターホール	宿泊棟1階東側入口	228	自然体験館1階ホール	自然体験館1階ホール
129	宿泊棟1階西側廊下	宿泊棟1階西側入口	229	講師宿泊棟～自然体験館への廊下	自然体験館1階ホール
130	講堂	講堂内	230	講堂	講堂内
131	第4研修室	喫茶室前	231	宿泊棟1階～2階への階段（西側）	宿泊棟2階西側奥
132	宿泊棟1階西側洗面所（132隣）	洗面所内	232	宿泊棟2階西側洗面所（232隣）	洗面所内
133	宿泊棟1階西側洗面所（133隣）	洗面所内	233	宿泊棟2階西側洗面所（233隣）	洗面所内
和1・2	第2研修室	研修室内	001	事務室前ホール	喫茶室前
和3・4	第3研修室	研修室内	002	事務室前ホール	喫茶室前
和5・6	第5研修室	研修室内	本館和室	セミナー室	研修室内
ボラ	ボランティア棟	ボランティア棟内			

※注) 106・205は「男性は男性乾燥室」、「女性は女性乾燥室」の清掃をお願いします。

3 喫茶室・売店

(1) 営業時間

8：00～閉店時間は売店にお確かめください。

(2) 販売物品

軽食、スリッパ、洗剤、石けん、シャンプー、お風呂用タオル、生理用品、乾電池（単1～4）、スナック類、清涼飲料水、氷、雨具、各種お土産など

①コピー機（有料）があります。

②宅配便の受付を行っております。

※FAX（有料）は食堂事務室にあります。

4 持ち物について

(1) 生活上必要な物

・上履き（室内履き）・洗面用具・寝間着・健康保険証（コピー可）・常備薬など

(2) 野外活動に必要な物

・雨具・防虫スプレー・塗り薬・帽子・長袖長ズボン（虫さされ対策に必要）など

(3) 野外でのスポーツ研修に必要な物

・石灰（ラインカーはあります）

(4) テント泊に必要な物

・懐中電灯またはランタン・殺虫剤・防虫スプレー・塗り薬など

※ランタンの貸し出しを行っております。希望する方は、乾電池（単1×4本）をご準備ください。使用後の乾電池は、お持ち帰りください。

5 医療機関について

病院名	電話番号	病院名	電話番号
矢吹医院	0242-62-2169	※太田熱海病院 (郡山市)	024-984-0088
小川医院	0242-62-2132		
町立猪苗代病院	0242-62-2350	※会津中央病院 (会津若松市)	0242-25-1515
金子クリニック	0242-72-0660		
浅見クリニック	0242-63-2200	※竹田総合病院 (会津若松市)	0242-27-5511
佐藤歯科医院	0242-62-3055		
大竹歯科医院	0242-62-3708		
あしはら歯科医院	0242-62-5311		
長谷川歯科医院	0242-62-3217		

※夜間救急は、※医療機関にご連絡ください。

※医療機関を受診する場合は、各団体の車両又はタクシーをご利用ください。

※緊急な場合は、救急車を要請してください。

6 駐車場について

自家用車及び観光バスは、利用者駐車場をご利用ください。本館裏側駐車場は緊急車両用です。ご理解ご協力をお願いします（P3施設配置図を参照）。