

## キャンプに参加するために健康等に関する注意とお願い

### ☆事前に☆

- (1) 体調を整えておいてください。(別紙:事前健康チェックカード)
  - ・ボランティアキャンプの1週間前から健康観察を実施し当日の受付でご提出ください。
- (2) 必要な情報は事前にお知らせください。
- (3) 内服薬については個人差があるので主催者側で用意することはできません。
  - 必要と思われる場合はご用意ください。(頭痛薬や胃腸薬などの日常常備薬)
- (4) 食事について
  - ・食物アレルギーのある場合や、食事に関して不明な点があれば、事前にご相談ください。

### ☆当日☆

- (1) 当日、発熱や風邪の症状がある場合は、参加をお控えください。
- (2) 受付は団体でそろってすませてください。
- (3) プログラムの最中にトラブルが起きて怪我をしたり、体調がすぐれないときは場合によっては保護者の方に連絡して対処していきたいと思います。(ただし、生死に関わるような緊急の場合はその限りではありません。)

※保険証(コピー可)を必ずご持参ください。

## その他

- キャンプの2日間は、全ての参加者が傷害保険に加入しています。
- キャンプ参加中のビデオおよび写真撮影をする際は、活動に支障がないようにお願いします。また撮影した画像等は、個人で楽しむ範疇に留めていただき、ブログやSNSなどWeb上でのご使用はご遠慮ください。
- 当日、記録のため職員が撮影します。写真撮影等で不都合がある場合にはお申し出ください。
- 活動中に撮影した画像をよこはまユースHPに掲載する予定です。写真撮影などで不都合がある場合には、その旨お知らせください。



令和8年1月31日(土)午前9:30～集合  
2月1日(日)午後15:00 解散

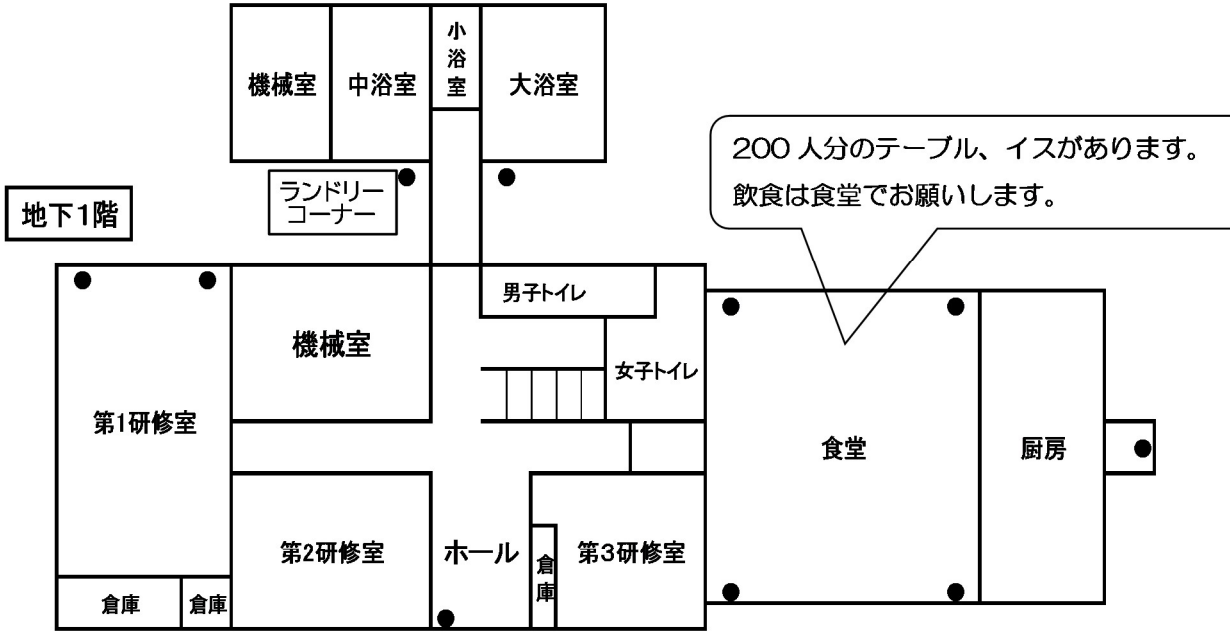
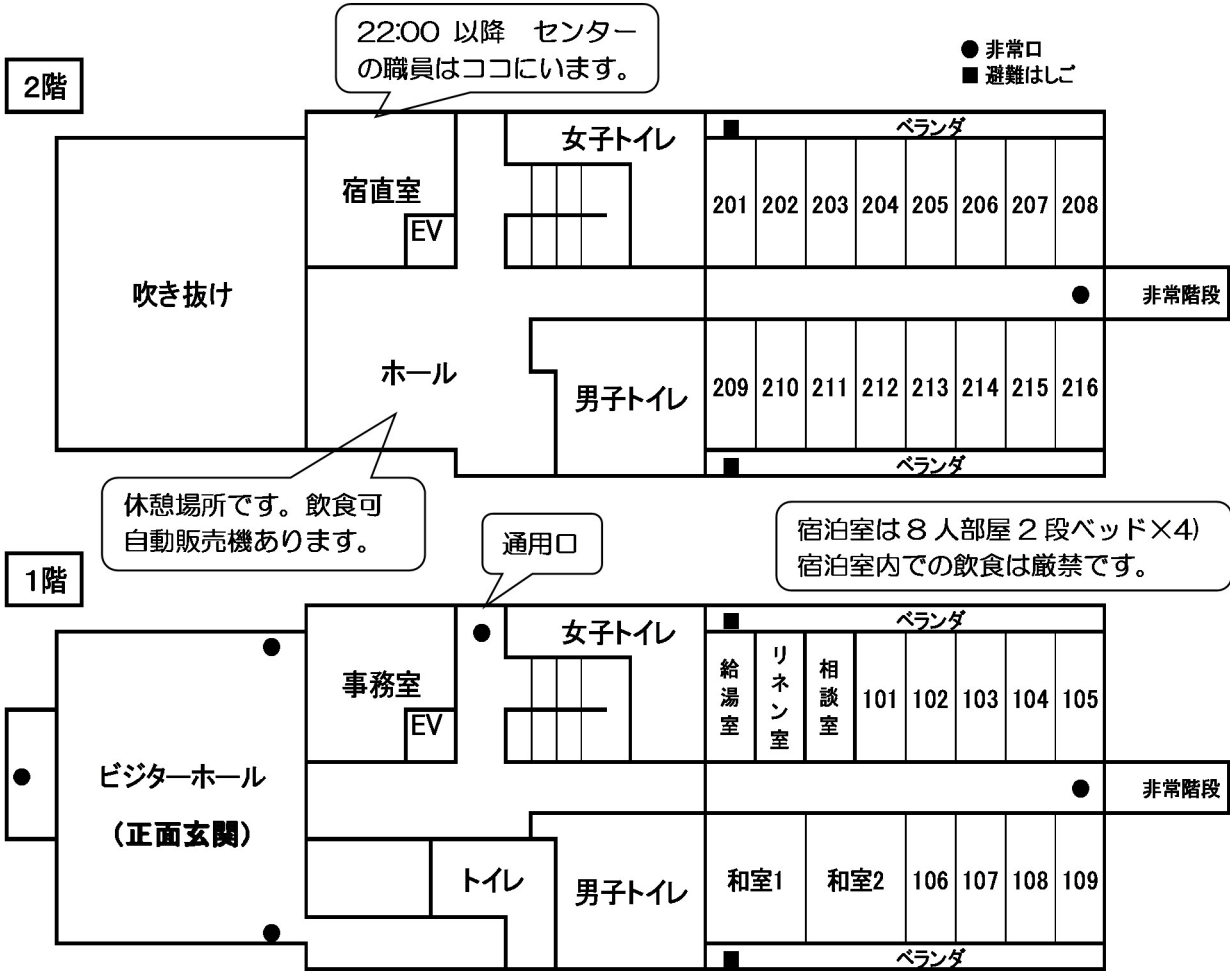
横浜市野島青少年研修センター



ボランティア交流キャンププログラム

1日目(1月31日)		
9:30	受付開始	団体単位で受付します。
10:00	オリエンテーション	キャンプの概要の説明と簡単なワークでウォーミングアップ
11:00	プログラム1	出会いのプログラム
12:00	ランチタイム	ランチタイム
13:00	プログラム2	出会いのプログラム2
14:00	プログラム3	団体発表・分科会・交流タイム
16:00	プログラム4	全員で夕食作り・焚き火の準備など (献立 ビリヤニ・コンソメスープ・サラダ・デザート)
18:00	夕食	
19:00	プログラム5	焚き火を囲んで気づいたこと、感じたことをふりかえり、シェアしよう
21:30	入浴	
22:00	就寝	おやすみなさい★
2日目(2月1日)		
6:00	野島の日の出を楽しむ	希望者のみ 展望台から野島の日の出と朝の空気を満喫
7:30	朝の集い	みんなさんの健康確認と今日の活動について確認します。
8:00	朝食	朝食で今日一日の活力をチャージ！！
9:00	荷物整理・清掃	プログラムに備え荷物を準備し、施設の使った場所を清掃
10:00	プログラム5	朝活(海岸清掃 その他)
11:00	昼食	餅つきしますよ♪
12:00	プログラム6	講師基調講演と参加者との質疑応答、対話
14:30	総括・振り返り・閉会式	2日間を振り返ります
15:00	解散	

センター見取り図



- <ご連絡>
- ・館内は土足厳禁のため、上履きを忘れずにご持参ください。
  - ・館内および敷地内は禁煙です。
  - ・研修センターにはアメニティー類は設置されていません。必要に応じて各自ご用意ください。

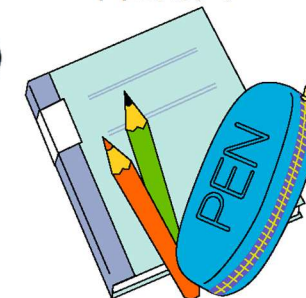
らん  
メモ欄

もちもの

□館内ばき



□ボールペンなど  
筆記用具



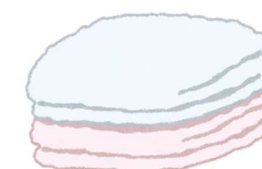
□しおり



□衛生用具(歯みがきなど)  
えいせいようぐ



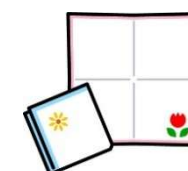
□タオル(大・小)  
だいしょう



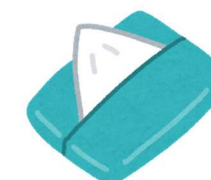
□着替え(下着も忘れずに)  
きがえ



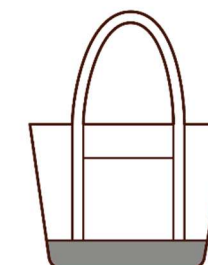
□ハンカチ



□ティッシュ



□手提げ袋(あれば便利)



□エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク



夕食作りで  
使います

じゅんびかんりょう!



上記の持ち物に加えて、

- 健康調査票(ピンク色の用紙)・他当日提出の書類
- 参加費 □1日目のお昼に食べるもの
- その他、個人で宿泊時に必要なもの
- 保険証コピーなど □保温ができるマイボトル







## 1日目の主なプログラム

初めて出会う人達と交流

どんな活動をしているのか、お互いを知ろう

グループのみんなで、助け合って挑戦しよう！

## 16:00～ 夕食作りにチャレンジ

★ビリヤニ&コンソメスープ

★サラダ&デザート

★むぎちゃ



※イラストはイメージです

## 19:00～ 焚き火の時間(入浴時間 21:30～22:30)

### 「焚き火を囲んでチルタイム」

今日の振返りのあとは自由時間。自由に使える場所を設えました。好きな場所で、いろんな人と交流してね。暖かい焚き火で火を眺めながらリラックスしたり、室内でゲームしたり、夜の野島公園を散歩するのもいいかも。

## 2日目の主なプログラム

### 8:00～ 朝食(配膳等協力お願いします)

★おにぎり弁当

★具たくさんけんちん汁

★むぎちゃ



### 10:00～ 朝活(ボランティア実習)

海岸で清掃ボランティアをしてもらいます。  
実習後昼食休憩をはさみ、午後の活動に入ります。

### 12:00～ 講師による基調講演及び参加者との対話

講師による基調講演後、フォーラム形式で  
社会活動について全員で考えます

### 14:30～ 全体のふりかえり

メモ欄