

## ●生活体験⑤

就寝準備・片付け (動画あり)16 平和と公正を  
すべての人に

## 概要

青少年山の家 of 寝具は、寝袋です。身体を休めて、翌日また健やかに活動できるように、過ごしやすい環境づくりを考えてみましょう

## 人数(1室の宿泊人数)

- ・宿泊室:最大20名
- ※過ごしやすさから12名程度を推奨
- ・引率者控室:最大3名

## 対象

- ・誰でも

## 実施期間

- ・通年

## 所要時間

- ・15分~30分程度



## 活動場所

- ・宿泊棟

## 指導のねらい

- ・自身の過ごしやすい環境づくりを考えることで、日常生活全般に役立てることができる
- ・相互に方法を教え合うことで、主体的な対話を促す

## 活動のながれおよび留意点

## 【事前準備】

- ① 寝具の使用、片付けについて、事前学習をする
  - ※ 別紙1~3参照
  - ※ 出前授業で実演可能(事前申込必須)
- ② 利用する宿泊室を、当日までに把握しておく
  - ※ ホワイエの靴箱と、部屋番号は連動

## 【当日】

- ① シーツ・枕カバーを取りに行く
  - ※ リネン類は宿泊棟踊り場のリネンコーナーに用意しています。団体代表者はリネンコーナーから各宿泊棟にリネン類を移動し、配布をしてください
- ② 寝る位置を決める(密を避ける)
- ③ 寝具の準備をする
  - ※ 別紙1参照
- ④ 翌朝、使用した寝具をもとの状態に片付ける
  - ※ 別紙2~3参照

## 準備物品

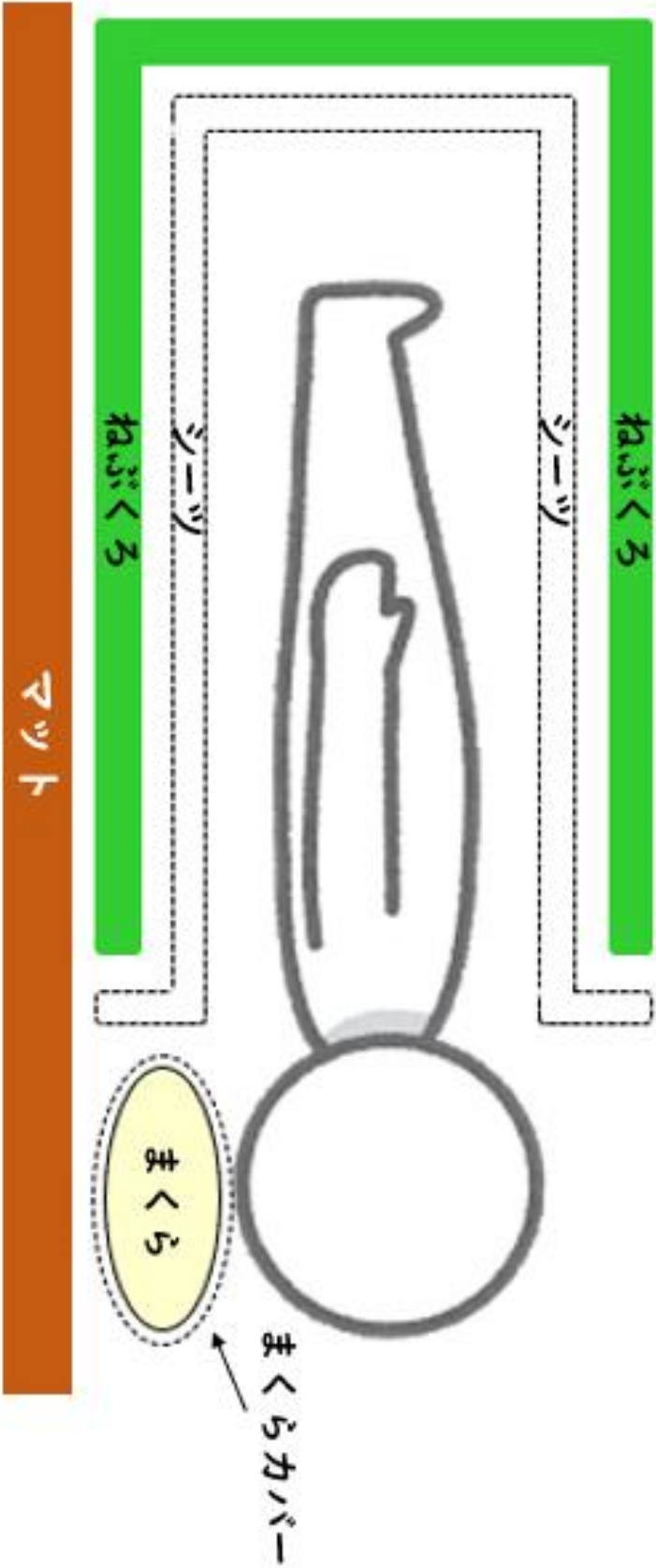
- 【山の家で貸出・購入可能なもの】
- ・寝袋、まくら、毛布、マット、
- ・シーツ・枕カバー(洗濯代300円)
- 【団体で準備するもの】
- ・なし

## 備考

- ・枕は、ポリエステルを使用(そば殻不使用)

# しんぐ じゅんび 寝具の準備

もうふ ※さおい時につかってね



しんぐ かたづ うえ  
寝具の片付け (上)



しんぐ かたづ した  
寝具の片付け (下)

