



## 2023年度 ぽんた山冬合宿コース 参加要綱

ご挨拶～ 一般社団法人あぶくまエヌエスネット 代表理事 進士 徹

この度は、ぽんた山冬合宿に参加お申込を頂きありがとうございました。

冬合宿は、みんな常連のお子さんと新規参加のお子さんもいますが少人数でアットホームなぽんた山になるのかな～と今から楽しみにしています。

さてコロナウイルス・インフルエンザ感染には十分配慮しながら、プログラムを進めてまいります。頻繁な手洗い、うがい、手の消毒。部屋の換気。感染予防として考えられる事は全て行いながらになります。マスクの着用は個々での判断で任意とさせていただきます。使用したマスクは就寝前に回収し処理いたします。どうぞご理解を頂ければと思います。

また冬期間とても寒いぽんた山ですが、お子様が健康を維持しながら楽しく有意義に参加したお子さんと共に暮らしを作り上げていきたいです。和気あいあいやっていこうと思っています！！

そして、スタッフ一同、お子さまの心に響くような関わりを大切にします。怪我や病気、事故ゼロで行きたいとここに宣言いたします。

参加準備段階の今からお子さまと、ぽんた山についてたくさんお話しをして下さい。すでにここからぽんた山のプログラムが動いています。学校にはない別の「心豊かな学び」がたくさんぽんた山にはあります。 [ブログ「あぶくま日記」に連日記載しています。お時間のあるときにご覧下さいませ。](#)

この参加要綱をよく読んで頂き参加当日元気いっぱいでお会いしましょう。どうぞよろしく願います。

### 1. 開催日:

12月25日(月)～29日(金)5日間] 期間中1泊2日から参加頂けます。

### 2. プログラム内容:

年の瀬の田舎を…というお子さんにとって非日常の暮らしが待っています。オーガニックの新米を釜戸で炊きあげます。最終日には餅つきもやります。

食事は、すべてオーガニック野菜。手作り味噌など、健康を維持することへの配慮は最高レベルです。共同生活をしながら、犬の散歩、ヤギニワトリの世話や食事作りなどを行います。不自由な事も多々出てきますが、工夫して力を合わせて克服していきます。

体験の積み重ねが大きな経験に変わって行く、その成長過程には学校教育では得る事の出来ない、  
 \* 期間中に手作り味噌を仕込みます。郡山女子大の亀田明美教授の指導を頂き、発酵食品についても分かりやすくお話をさせていただく予定です。

心の教育がたくさん凝縮されています。ぽんた山はそのような場所です。

冬休みに最高の想いでとなるような「ぽんた山冬合宿」にお子さんと共に創りあげていきます。

### 部屋割りについて

部屋割りはスタッフにお任せください。安全管理、防犯・防災対策として24時間昼夜スタッフが一緒に寝食を共にする体制でおります。

基本のスケジュール（天候や状況に応じて変更する場合があります）

|    | 12月25日（月）  | 26～28日（火～木）  | 29日（金）  |
|----|--|--|---|
| 午前 | <b>集合について；</b><br><b>11:00 までぽんた山に直接集合ください。</b><br><b>いわき方面；ヨークベニマル勿来江栗店駐車場集合</b><br>11:00 フリー活動タイム・リインセッション | 7:00 起床/検温/体操<br>7:30 朝食 歯磨き<br>8:30 朝の仕事<br><b>9:00*みんなで力を合わせる時間</b><br>10:00 活動タイム<br>（途中参加の方集合 10:30～11:00） | 7:00 起床/検温/体操<br>7:30 朝食 歯磨き<br>8:30 朝の仕事<br>9:00 荷物の整理整頓・掃除<br>10:30 活動タイム |
| 午後 | 12:00 昼食<br>13:00 活動タイム<br>14:30 おやつ休憩<br>16:00 夕食支度、風呂焚き<br>動物の世話   | 12:00 昼食<br>13:00 全体活動タイム<br>14:30 おやつ休憩<br>16:00 夕食支度、風呂焚き<br>動物の世話<br><b>(15:00 途中帰宅の方、解散)</b>               | 12:00 昼食<br>14:00 終わりの会<br><br><b>直接解散=14:30 までお迎えをお願いします。</b>              |
| 夜  | 18:00 夕食<br>19:00 入浴、日記記入、<br>子ども会議/検温<br>21:00 就寝   | 18:00 夕食<br>19:00 入浴、日記記入、<br>子ども会議/検温<br>21:00 就寝   |   |

\*みんなで力を合わせる時間；野炭焼き・薪割りなど予定しています。

〔活動ラインナップ〕・野山遊び ・工作 ・ウォールクライミング

・積み木どん・グランドゴルフ・サッカー、キャッチボール、バスケットボール ・モルック・薪割り ・プロジェクトアドベンチャー ・犬の世話 ・ニワトリとヤギの世話 ・農作業 ・火おこし・食事作り ・星空観察 他

※ 毎日の仕事を役割分担します。仕事内容：日直、食事係、動物の世話、体操係、など

### 3. 集合解散：（冬期間なので、お時間に余裕を持ってお越しください。）

★ 参加初日、及び途中参加について、ぽんた山集合をお願いします。

「11:00～正午」までにお越しください。

★ いわき方面の参加のお子さん=送迎マイクロバスを出しますでのご利用ください。

○集合解散場所;ヨークベニマル江栗店駐車場 (いわき市錦町江栗大町 18)

○12月25日 集合10:45 /出発11:00 ○29日帰宅=解散14:45

★ 帰宅29日解散・途中帰宅「14:30」でぼんた山お迎えをお願いします。

#### 4. 参加会費・払い込み方法:

※払い込み締切について 12月22日(木)までにお振込をお願いいたします。

金額/(宿泊費、食費、指導費、保険料、など)

【4泊5日】6,500円×5日間=32,500円

【3泊4日】6,500円×4日間=26,000円

【2泊3日】6,500円×3日間=19,500円

【1泊2日】6,500円×2日間=13,000円

上記の金額を下記宛にお振込みください。なお、恐れ入りますが手数料はご負担ください。

##### ■ゆうちょ銀行

記号18270 番号37247061

一般社団法人あぶくまエヌエスネット

イッシャアブクマエヌエスネット

##### ■東邦銀行 棚倉支店 普通預金

口座番号 626361

一般社団法人あぶくまエヌエスネット

代表理事 進士 徹

イッシャアブクマエヌエスネット

#### 5. キャンセルについて:

わかり次第ご連絡ください。下記のキャンセル料を申し受けます。

入金後から当日の15日前まで:事務手数料2,000円

当日の14日前から8日前まで:参加会費30%+事務手数料2,000円

当日の7日前から3日前まで:参加会費50%+事務手数料2,000円

2日~当日以降・不連絡:参加会費100%

#### 6. 健康調査について

■夏のぼんた山に参加のお子さんは、詳細情報があるので特に提出はございませんが、追加事項で私たちスタッフが認識すべき内容があればメールでお知らせください。

#### 7. 病気、怪我について

- 病院にかかる必要な事態が発生したときは、事前に電話で状況をお伝えします。その上で受診するようにします。受診後にも連絡をいたします。受診料が発生したときは一時立て替えをいたします。お迎えの時に清算をお願いいたします。

**8. 持ち物について**：お子さん自身が必ず準備するようにしましょう。保護者の方は、漏れがないかご確認をお願いします。

荷物にはすべて（靴下一足、タオル1枚にも）お名前を記入するよう徹底願います。

### <持ちものリスト>

|         |  |
|---------|--|
| かばん     | ボストンバックやトランク等、大きく開くものが便利です。                                |
| 寝袋      | 無ければ、ぽんた山の寝袋をレンタルします。                                      |
| 長袖シャツ   | トレーナー類   |
| 長ズボン    | 2～3着程度（※裏地のあるズボンが最適です。）                                    |
| 長袖フリース  | 1枚 防寒のため（※この時期；朝晩は氷点下2～10℃程度に冷え込みます。必ずご用意ください。）            |
| 手袋2種    | 普通の手袋・防寒防水手袋（スキー用手袋）                                       |
| 防寒具     | ジャンパー・ネックウオーマー・耳が隠れる温かい帽子<br><u>* 下記、服装について！必ずご確認ください。</u> |
| 就寝時の洋服  | 冬用パジャマやジャージ上下など  |
| 下着・靴下   | 「ヒートテック」保温効果があります。+予備                                      |
| タオル     | 2～3枚   |
| バスタオル   | 1枚 シャンプーやリンス等は不要   |
| 歯磨きセット  |  |
| ビニール袋   | 3～4枚程度（汚れた服を入れるなどして使います）                                   |
| 料理セット   | エプロン、バンダナ  |
| 長ぐつ     | 中敷きを必ず敷きましょう。もしくは雪用のもの                                     |
| ルームソックス | もしくはルームシューズ。靴下の上にはく物です。足元が冷えるので保温のためです。部屋の中で使用します。         |
| 筆記用具    |  |

### <初日の受付時にお預かりするもの>

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 検温記録 | ご自宅での検温記録表、様式はお任せします。 |
| お箸   | ケースは不要                |

|      |   |
|------|---|
| コップ  | プラスチックやステンレスのもの（※割れるものはご遠慮ください。）                                      |
| 水筒   | 期間中の水分補給に使います。  |
| おやつ  | 参加日数×100円分程度（※飴やガムはNG）  |
| お小遣い | 外出時に飲み物などを買うことがあります。<br>金額の目安は、泊数×200円程度<br>※売店や自販機を利用するため小銭をご用意ください。 |
| 常備薬  | 自己管理できる場合も必ず服用の方法を書いたものを用意してスタッフにお渡しください                              |
| その他  | 「あしあと記録」お持ちのお子さんのみ  |

### <必要があれば持ってきてほしいもの>

|         |  |
|---------|--|
| マスク（任意） | 使い捨てマスクをお願いします。（布マスク禁止）<br>毎日マスクは交換します。滞在日数分。就寝前に回収し処理します。 |
| 酔い止め薬   | 乗り物酔いする方。飲みなれているもの   |
| 生理用品    | 活動中に初潮になる可能性がある場合もお持ちください                                  |
| 使い切りカイロ |  |
| 長靴足カバー  | 防水製のもの   |
| 安心グッズ   | 例えば、寝る際に「ぬいぐるみ」があると安心するとか                                  |

### <不要なもの>

- ・ゲーム機など一人遊び用品 ・保険証の写し ・スマホ ・貴重品類（カメラや腕時計など）

**※服装について：**外で活動するとき；日中の外気温=0～10℃前後です。

- ・ 防寒用ジャンパー
- ・ 防寒用（防水）ズボン
- ・ 防寒用帽子
- ・ ネックウォーマー（マフラーは、NG）
- ・ 手袋
- ・ 防寒用の靴。もしくは長靴（中敷きがあれば冷えません）

（スキーウエアは、動きが制限されるので好ましくありません。雪が降っても上記の服装であれば万全に活動出来ます。）

### 9. <ご協力ください>助かります。

- リスト・洗濯液体洗剤（室内干し用）・トイレトペーパー ・箱ティッシュ  
・ペーパータオル ・果物

## 10, その他の注意点 :

- 当日キャンセルや遅刻の場合はあぶくまエヌエスネット電話番号（後述）に必ずご連絡ください。
- 貴重品の紛失や破損の責任は負いません。
- 忘れものについて、活動終了後に連絡のあったものは着払いで郵送します。連絡のないものはひと月後に処分します。
- 活動時期の気温／朝晩マイナス 0～10℃程度、日中 5～10℃前後
- 放射線の空間線量／0.04～0.07  $\mu\text{s}$  程度
- 活動中の写真は活動紹介等でブログやウェブで使用することがあります。不都合がある場合には事前にお申し出ください。
  - 1日の活動報告を、当団体ブログ「あぶくま日記」（下記 URL 参照）にて、その日の夜 7 時以降に更新しております。ぜひご覧ください。
- 宿泊場所は、あぶくまエヌエスネットの敷地内にある「体験民宿 WARERA 元氣倶楽部 田舎体験の家」（住所や連絡先はあぶくまエヌエスネットと同じ）。古民家を改装した建物です。就寝時は寝袋（貸出）です。
- ご不明な点や不安なことなどあれば、いつでもお気軽にお問い合わせください！

## 11, 集合解散場所 :

- **直接集合解散になります。**（ただし、いわき方面の方はマイクロバス送迎がありません。上記記載—ご確認ください。）
- ※ただし、ほっとはうす・さめがわは当団体とは別施設であり駐車は不可です。  
（何度もクレームがきておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。）



ホームページ QR コードからも確認出来ます。

- 国道 349 号から曲がるところに、「ぼんた山元氣楽校」と書かれた看板がございます。

## 12. 主催、連絡先 :

団体名 : 一般社団法人 あぶくまエヌエスネット

所在地 : 〒963-8403 福島県東白川郡鮫川村赤坂東野字葉貫 5 7

連絡先 : [電話] 0247-48-2508 [FAX] 050-3730-7788 [Eメール] abukum@basil.ocn.ne.jp

進士携帯 / 080-1819-9597

[ホームページ] <http://abukumansnet.org/>

[ブログ【あぶくま日記】] <http://abukma.seesaa.net/>