



2024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。

冬合宿の参加は、おおよそ常連のお子さんと、新規参加のお子さん2人です。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。

開催期間中コロナウイルス・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。朝晩の検温の実施。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、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。和気あいあい協力し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。洋服のたたみ方など繰り返し練習することも大切です。

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とまた別の貴重な心の教育がたくさん凝縮されています。学校にはない別の「心豊かな学び」がたくさんあります。ぽんた山はそのような場所です。

また、日常生活がデジタル化して、遊びの中心がゲーム機だったり、ぽんた山に来るとデジタルフリーになって、心の浄化作用効果もあります。

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。どうぞよろしくお願い致します。

1. 開催日:

12月25日(水)～29日(日)5日間

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。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。

冬休みに最高の思い出となるような「ぼんた山冬合宿」にお子さんと共に創りあげていきます。

* 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。

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(水)	26～28日(木～土)	29日(日)
午前	<p><u>集合について</u> ;</p> <p>1, スーパーひたち5号 11:04 勿来駅合流</p> <p>2, 自家用車で直接ぼんた山入り 11:30</p> <p>11:50 ぼんた山到着・オリエンテーション</p>	<p>6:30 釜土、朝食準備係り</p> <p>7:00 起床/検温/体操</p> <p>7:30 朝食 歯磨き</p> <p>8:30 朝の仕事</p> <p>9:00 勉強タイム</p> <p>9:45*みんなで力を合わせる時間</p> <p>10:30 フリー活動タイム</p> <p>(途中参加の方集合 10:30～11:00)</p>	<p>6:30 釜土、朝食準備係り</p> <p>7:00 起床/検温/体操</p> <p>7:30 朝食 歯磨き</p> <p>8:30 朝の仕事</p> <p>9:00 荷物の整理整頓・掃除</p> <p>10:30 活動タイム</p>
午後	<p>12:00 昼食 歯磨き</p> <p>13:00 活動タイム</p> <p>14:30 おやつ休憩</p> <p>16:00 夕食支度、風呂焚き</p> <p>動物の世話</p>	<p>12:00 昼食 歯磨き</p> <p>13:00 全体活動タイム</p> <p>14:30 おやつ休憩</p> <p>16:00 夕食支度、風呂焚き</p> <p>動物の世話</p>	<p>12:00 昼食 歯磨き</p> <p>1, スーパーひたちで帰宅するお子さん; ぼんた山発 13:30 帰路=14:37 勿来駅発スーパーひたち18号</p> <p>2, 自家用車利用; 解散 14:30</p>
夜	<p>18:00 夕食 歯磨き</p> <p>19:00 入浴、日記記入、子ども会議/検温</p> <p>21:00 就寝</p>	<p>18:00 夕食 歯磨き</p> <p>19:00 入浴、日記記入、子ども会議/検温</p> <p>21:00 就寝</p>	

*みんなで力を合わせる時間；山の手入れ・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. 交通機関：往復共に常磐線，スーパーひたち（事前のチケット

ご予約をお願いします）

★ 往路；参加初日、スーパーひたち5号「東京駅8：53発～勿来駅11：04」

★ 復路；帰宅29日スーパーひたち18号「勿来駅14：37～東京駅16：43」

◎自家用車ご利用；集合＝直接ぼんた山に集合ください。ランチ前までにお願
いします。 解散＝道路状況で早めの解散もOKです。お申し出ください。

4. 参加会費・払い込み方法：

※払い込み締切について 12月20日（金）までにお振込をお願いいたします。

一人の参加金額／内訳（宿泊費、食費、指導費、保険料、冬期間暖房費など）

【4泊5日】6,800円×5日間＝34,000円

【3泊4日】6,800円×4日間＝27,200円

【2泊3日】6,800円×3日間＝20,400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。

初参加のお子様はQRコードから入っていただき、健康調査に記載ください。



7. 病気、怪我、加入保険について

- 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。
- AIG 損害保険一年間包括保険「傷害保険・賠償保険共に保証はランク A クラスに加入しています。」
- 例えば、通院費額＝6,000円
- 活動中に、医療機関に受診するケガなどは、保険範囲内の保障になります。ご承知ください。

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。

荷物にはすべてお名前を記入（靴下一足、タオル1枚にも）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、ぼんた山の寝袋をレンタル（300円）可能です。

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 <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	靴下の上にはく物です。足元が冷えるので保温のために使用します。食堂及び部屋の中で使用します。
筆記用具	学習用具、テキストなど

<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 12/17-24 まで、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。）
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。 金額の目安は、泊数×200円程度 ※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） 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。）

◎往復宅急便—大きな荷物で移動が大変な場合は、クロネコヤマト往復宅急便のご利用もお勧めです。

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）・皿洗い液体洗剤 ・箱ティッシュ
・ペーパータオル ・食用あぶら ・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 μ 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場合があります。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（有料貸出）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！

1 1. 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57

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/>