

利用ガイドブック

(生活編)



ー つくる喜び ふれあう心 ー

埼玉県立大滝げんきプラザ

〒369-1901 秩父市大滝5944-2
TEL 0494-55-0014
FAX 0494-55-0063
URL <https://www.genki.spec.ed.jp/ootaki/>
E-mail t5500141@pref.saitama.lg.jp



目次

○ げんきプラザでの生活	21
〔内容〕	
1 標準生活時間	
2 宿泊室	
3 食事	
4 入浴	
5 清掃	
6 飲食	
7 携行品	
8 貴重品の管理	
9 健康管理	
10 緊急時の対応	
11 その他留意点	
12 退所時・活動終了時のチェックリスト	
○ げんきプラザの宿泊利用について（参加者事前周知用）	25
○ 施設利用について	26
○ 貸出物品一覧表	29
○ テントの利用法について	30
○ 施設配置図について	31
〔内容〕	
1 施設配置図	
2 宿泊棟平面図	
3 食堂平面図	
4 屋外炊事場全体図	
○ 関係機関電話一覧表	35

げんきプラザでの生活

げんきプラザでは、予め定められた活動計画に基づき、集団生活を行います。施設を利用する者全てが、お互いに思いやりと譲り合いの心を持ち、より多くの方が気持ちよく生活できるように活動することが大切です。

1 標準生活時間

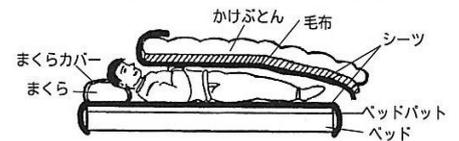
げんきプラザでは、次のとおり標準生活時間を定めています。各団体の活動計画に基づき、変更することは可能ですが、食事時間と入浴時間、活動終了時刻は、指定された時間を変更することはできません。また、利用者の健康面を配慮し、消灯時刻は 23:00 としておりますので、厳守してください。宿泊棟談話室、宿泊室内での打合せも消灯時刻に間に合うように計画してください。

6:00	6:30	7:00	9:00	12:00	13:00	17:30	18:30	21:30	22:00
起 床	清 掃	朝 食	活 動	昼 食	活 動	夕 食	入 浴	準就 備寝	就 寝

2 宿泊室

- (1) 部屋の整理整頓を心がけてください。
- (2) 飲食・喫煙はできません。
- (3) 就寝時刻になったら消灯し、静かに休んでください。
- (4) ベッドに複数の方が一度に乗ったり、飛び跳ねたりしないでください。
- (5) 部屋を開けるときは消灯し、その他電気で使用する機器は止め、節電してください。
- (6) ドライヤーの使用は、各部屋 1 個ずつ、同時に 2 個以上の使用はしないでください。

[基本的なベッドメイキング図]



3 食事

- (1) 食事開始 5 分前には集合し、食堂職員から食事のとり方について説明を受けてください。
- (2) 食事は盛り付け例を参考に、セルフサービスをお願いします。
- (3) 6～7人が着席したら、テーブルごとで「いただきます」、「ごちそうさま」をします。
- (4) 割り振られたテーブルの数の範囲内で食事をとってください。
- (5) 食事後の片付けもテーブルごとに分担を決めて食器を集め、返却してください。

4 入浴

- (1) ボディソープ、リンスインシャンプーは浴室にあります。
- (2) タオル・バスタオル等は持参してください。
- (3) 節電や節水に御協力ください。また、風呂桶やいすの整理整頓にも御協力ください。
- (4) 電気容量の関係で脱衣場等浴室でのドライヤー使用は禁止します。

5 清掃

- (1) 宿泊棟は、宿泊室を中心に丁寧に清掃してください。
- (2) 活動や体験活動で使用した場所は、指導者の指示で清掃してください。
- (3) ゴミ箱は一部を除いて用意がございませんので、持ち込んだものから出たゴミはお持ち帰り願います。所内で購入したもののから出たゴミについては、所で準備したゴミ袋をお渡しいたしますので、まとめていただき事務室にお声がけください。
- (4) 使用した清掃用具の整理整頓をお願いします。
- (5) 清掃に各階設置の電気掃除機を使用することは可能ですが、複数台同時使用すると電気ブレーカーが働きますので、時間差での使用に御協力ください。

6 飲食

- (1) 飲食は決められた場所（談話室、屋外炊事場、多目的広場）で行ってください。
- (2) 研修室、体育館等活動場所での食事は禁止します。ただし、水分補給は認めますが、活動場所を汚さないよう注意してください。
- (3) 宿泊棟では談話室のみ飲食が可能です。宿泊室での食事は禁止しますが、水分補給は認めますので、室内を汚さないようにしてください。
隠れて宿泊室で飲食を行うことは、アリを引き寄せ等不快な生活環境となる要因になり、他の利用者の迷惑となりますので、おやめください。
- (4) 食中毒防止のため食物の持ち込みは禁止します。夜食、懇親会や交流会の飲み物や食べ物等が必要な場合には、食堂へ御注文いただければ手配いたします。

7 携行品

- (1) 活動や天候によって、雨具、水筒・防寒着・着替え等を御準備ください。
 - (2) 筆記用具、ねまき(パジャマ等)、洗面用具、着替え、その他研修活動に必要なものは団体で御準備・御持参ください。
- ※大きな物で運搬が難しい学習用具がございましたら、貸し出せるかお問い合わせください。

8 貴重品の管理

- (1) 引率者の責任で管理・保管してください。
- (2) 宿泊棟の引率者用宿泊室には金庫が設置してありますので、御活用ください。
- (3) 棟を離れる際は、必ず宿泊棟玄関の施錠をお願いします。宿泊室各部屋の施錠は、各団体の判断にお任せします。

9 健康管理

- (1) 標高900m付近に立地しているため、平地に比べ気温が約5℃低くなります。朝夕は冷え込みますので、御留意ください。
- (2) センター棟1階に保健室を設けております。御利用の際は事務室へご連絡ください。なお、

保健室を利用した際は、利用前の状態への復帰に御協力ください。

- (3) 病人やけが人が出たときは、事務室と連絡を取り、利用団体で必要な処置をしてください。事務室では最小限必要な物品を用意しています。また、病人やけが人の付き添いは、利用団体でお願いします。
- (4) 休日当番医等の情報は事務室前に掲示してありますので、御活用ください。

10 緊急時の対応

- (1) 宿泊棟、各活動場所の非常口を確認しておいてください。非常口の開け方や避難経路を、事前下見の際に必ず確認してください。
- (2) 火災、地震、襲雷などの非常時には、「全館緊急放送」の指示内容に従ってください。特に夏季の襲雷は発生件数が多く、かつ危険なため、警報解除の放送があるまで室内・建物の屋根の下の安全な場所で待機してください。身勝手な判断は慎んでください。
- (3) 基本となる避難場所は多目的広場1ですが、実際の非常放送の指示に従ってください。

11 その他留意点

【体育館利用について】

けがを防止し安全に利用していただくためにも、体育館用シューズの着用を義務付けさせていただいております。体育館入口下足箱に掲示してある、体育館利用の約束を厳守してください。

誰もが安全に活動できるように、特に床面の養生・保護に御協力ください。支柱等の運搬時、設置時には御留意ください。

【けがや急病の対応】

病人やけが人が出たときは、事務室と連絡を取り、利用団体で必要な処置をしてください。病院へ連絡をする際は、保険証の情報が必要となりますので、御持参ください。病人やけが人の付き添いも、利用団体でお願いします。

- ・ 消防署 119番（秩父消防署南分署）
- ・ 救急指定病院 休日・時間外当番医制度あり
 - 秩父市立病院（内科、外科、整形外科等）0494-23-0611
 - 秩父病院（内科、外科、整形外科等）0494-22-3022
 - 埼玉医療生活協同組合皆野病院（内科、外科、整形外科等）0494-62-6300
- ・ 大滝国民健康保険診療所（内科、外科）0494-55-0341

【利用全般に関する留意事項】

- ・ 生活は、セルフサービスが基本です。常に整理整頓し、節電節水に御協力ください。
- ・ 利用した施設の設備（机、いす等）は、原状復帰してください。
- ・ 原則所内は全面禁煙です。ただし、限られた場所でのみ例外として喫煙を認めています。喫煙場所については所内掲示物で御確認いただき、厳守してください。
- ・ 飲酒は、原則禁止です。飲酒したい場合は、飲酒許可申請書の提出が必要です。宿泊利用申請書と同時に提出してください。

- 利用内容に応じ、必要な役割(室長(又は班長)、食事係等)を、適宜、お決めください。
- 利用者の方への電話の取次ぎは、緊急時以外できません。
- 施設、設備その他機器類の破損、紛失等があった場合は実費弁償となりますので、丁寧に使用してください。
- 忘れ物がないよう十分な確認をお願いします。

<忘れ物の取り扱い> 一定期間、当プラザで保管した後、廃棄させていただきます。

12 退所時・活動終了時のチェックリスト

(宿泊室)

- 掛け布団や毛布は、写真のように整えて片付けられているか。
- 使ったシーツと枕カバーは部屋ごとに一つにまとめ、シーツ返却所の袋に入れたか。
- 掃除機等を活用し、部屋をきれいに掃除したか。
- 忘れ物がないか。特にベッドの中やマットレスの下の隙間等を確認したか。

引率者用

- 布団等の畳み方は正しいか、整理整頓できているか。
- 清掃状況は良好か。
- 忘れ物がないか。
- アンケート、チェックシートを記入し、事務室へ提出したか。
- AED(借りた場合)を返却したか。
- 借用した鍵の数を確認し、返却したか。

(宿泊室以外の活動場所)

- 借り受けた物品を返却したか。
- 机やいすは元通り復元したか。
- 活動場所を丁寧に清掃したか。
- 多目的広場1はレーキをかけたか。
- 忘れ物はないか。
- チェックシートを記入したか。
- 鍵(借りた場合)を返却したか。

(キャンプファイア場所・屋外炊事場所)

- 火の始末は指示通り行ったか。
- 灰の始末は適切に行ったか。
- 活動場所を丁寧に清掃したか。
- 使用した用具は所定の場所に返却したか。
- チェックシートを記入したか。

げんきプラザの宿泊利用について早見一覧(参加者事前周知用)

げんきプラザの利用にあたり、利用者の皆さんに共通理解していただきたい内容を整理して記載しました。主催者作成のしおり等に掲載し、事前に他の指導者並びに利用者の皆様に周知してください。また、しおり等を作成しない場合には、代表者の方から参加者の皆さまに必ずお伝えください。

- ① 生活はセルフサービスが基本です。自主的、自立的な行動をお願いします。また、決められた利用マナーをお守りください。
- ② 利用した施設、設備は、使用後に必ず原状復帰してください。
- ③ 当げんきプラザは、集団宿泊できる公共の研修・活動施設です。生活時間、活動計画に従って規則正しい生活を心がけてください。
キーワードは、「時を守り、場を清め、礼を正す」です。
- ④ ゴミ箱は一部を除いて用意がございませんので、持ち込んだものから出たゴミはお持ち帰り願います。所内で購入したのものから出たゴミについては、所で準備したゴミ袋お渡しいたします。まとめていただき事務室にお声がけください。
- ⑤ 飲酒は、原則禁止です。飲酒は、飲酒許可申請書を提出した場合に限り可能です。申請して許可された場所で、量と時間を守って摂取してください。
- ⑥ 原則所内は全面禁煙です。ただし、限られた場所でのみ例外として喫煙を認めています。喫煙場所については所内掲示物で御確認いただき、厳守してください。
- ⑦ 宿泊室の利用は、原則入所日の午後1時から退所日の午前9時まででお願いします。宿泊室の利用にあたっては、宿泊室にある「宿泊室の利用について」を御覧ください。
- ⑧ 宿泊室は食事禁止です。また、寝具類は清潔に御使用ください。
- ⑨ 退所の日には、必ず、宿泊室の清掃と、決められた寝具類の整理整頓をお願いします。各宿泊室の清掃には設置されている掃除機を御使用ください。
- ⑩ 食事は、指定された時間内にお済ませください。原則は次のとおりです。
 - ・朝食(7:00~7:40)
 - ・昼食(12:00~12:40)
 - ・夕食(17:30~18:10)

※人数が多くて、一度に食事が行えない場合は、前半と後半に分けることもあります。
- ⑪ 入浴は、指定された時間内にお済ませください。
- ⑫ 正門は午後10時に施錠し、翌朝午前6時に開錠するため、入退所できませんので御了承ください。また、特別な事情がある場合には御相談ください。
- ⑬ ドライヤーの使用について、電気容量の関係で各宿泊室では1個まで、脱衣所では不可です。
- ⑭ 貴重品は、各自で保管してください。
- ⑮ 非常時の避難場所、避難経路は必ず確認してください。
- ⑯ 携帯電話の電波が入りにくい場所です。携帯電話から解放された生活を送ることができます。なお、センター棟ロビーにはテレホンカード専用(硬貨の使用不可)公衆電話が設置されています。