2023年度 ぽんた山春合宿コース 参加要綱

（後援;福島県教育委員会）

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、ぽんた山春合宿に参加お申込を頂きありがとうございました。今年度ラストのぽんた山宿泊プログラムになります。

また、お子様が健康を維持しながら楽しく有意義に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。

ぽんた山元気楽校の宿泊プログラムは、お子さんの自主性、協調性、積極性など、人間として大切な学びと成長が、一人一人の成長に確実に養われていきます。

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。ここからぽんた山のプログラムが動いています。

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します。

また、2024 年度ぽんた山プログラムも近々ホームページに UP いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

1. 開催日:

3月23日（土）～3月31日（日）［9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:

お子さんにとって非日常の暮らしが待っています。新米を釜戸で炊きあげます。
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、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。
最高の想いでとなるような「ぽんた山春合宿」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）

	３月２３日（土）	２４～３０日（日～土）	３月３１日（日）
午前	10:30-11:00 **集合、順次受付** フリー活動タイム･ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ	7:00 起床/検温/体操 7:30 朝食　歯磨き 8:30 朝の仕事 9:00 学習の時間 9:45 *ボランティアタイム 10:30 フリー活動タイム （途中参加の方集合 10:30～11:00）	7:00 起床/検温/体操 7:30 朝食 歯磨き 8:30 朝の仕事 9:00 荷物の整理整頓･掃除 10:30 活動タイム
午後	12:00 昼食　歯磨き 13:00 活動タイム 14:30 おやつ休憩 16:00 夕食支度、風呂焚き 動物の世話	12:00 昼食　歯磨き 13:00 全体活動タイム 14:30 おやつ休憩 16:00 夕食支度、風呂焚き 動物の世話 **(16:00 途中帰宅の方、解散)**	12:00 昼食　歯磨き 14:00 終わりの会 **直接解散=14:30 までお迎えをお願いします。**
夜	18:00 夕食　歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議/検温 21:00 就寝	18:00 夕食　歯磨き 19:00 入浴、日記記入、 子ども会議/検温 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　・モルック・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　・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：（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**でお願いします。
「１０：３０～１１：００」までにお越しください。

★ **帰宅３月３１日解散「１４：３０」でぽんた山お迎えをお願いします。**
★ **期間中途中帰宅お迎え＝１６：００　もしくは１３：００　でお願い致します。**
★首都圏のお子さん；高速バスいわき号　利用（勿来インター送迎します。）
往路　東京駅発８：００―勿来インター着１０：２６
復路　勿来インター１５：３７―綾瀬駅１７：５２―東京駅１８：３３
お手数ですが往復高速バスチケットをご予約ください。

●PC・スマートフォン向け予約サイト 発車オ～ライネット

●PC 向け予約サイト 高速バスネット

●スマートフォン向け予約サイト http://www.kousokubus.net/k

４．参加会費・払い込み方法：

※払い込み締切について　　３月２２日（水）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）

【8 泊 9 日】６，２００円×９日間＝５５，８００円
【7 泊 8 日】６，３００円×８日間＝５０，４００円
【6 泊 7 日】６，４００円×７日間＝４４，８００円
【5 泊 6 日】６，５００円×６日間＝３９，０００円
【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)ｱﾌﾞ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)ｱﾌﾞ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。

① 入金後から当日の 15 日前まで：事務手数料 2,000 円
② 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
③ 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
④ 2 日～当日以降･不連絡：参加会費 100%
⑤ 開催中に体調不調等で参加が不可能な場合は、参加費はお戻しできません。

６．健康調査について

■ぽんた山に参加経験のお子さんは、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	寝袋が無い方は、ぽんた山の寝袋をお貸しします。
	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～マイナス５℃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 ＊下記、服装について！必ずご確認ください。
	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、軍手	中敷きを必ず敷きましょう。
	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。
	上履き（シューズ）	体育館で使用します。
	筆記用具	
	学習帳	勉強タイム時に使うもの、ドリルなど

＜初日の受付時にお預かりするもの＞

	検温記録	参加１週間前検温記録表、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。）
	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＞

	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」が有ると安心するとか

＜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～プラス１５℃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
- ネックウオーマー（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）

（春雪が降ることもあります。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）・トイレットペーパー　・箱テイッシュ
・ペーパータオル　・キッチンペーパー　・果物　・食用油

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 2～―5℃程度、日中～15℃前後
- 放射線の空間線量／0.04～0.07μｓ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。
- 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：

- **あぶくまエヌエスネット直接集合解散になります**。

※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、「ぽんた山元気楽校」と書かれた看板ございます。

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/