



国立大雪青少年交流の家へ



ようこそ！

交流の家では・・・

◆安全と健康！

決められた時間や場所・ルールを守って、健康で安全に生活しましょう。

◆明るいいあいさつ！

ここで出会った人と、心と心をかよわせよう。

◆しっかり清掃！

自分たちの使ったものは片付けましょう。「来た時よりもきれいに」の気持ちを忘れずに。

この3つを大切にしています。



<標準生活時間>

起床	6:30~
さわやかタイム	7:15~
朝食	7:30~9:00

午前の研修

昼食	12:00~13:30
----	-------------

午後の研修

リーダー会議	16:45~
ゆーすぴあタイム	17:00~
夕食	17:20~19:00

夜の研修 ※22:00まで!

就寝(消灯)	22:30
--------	-------

これ以降は
宿舎から出ないように
してください!!

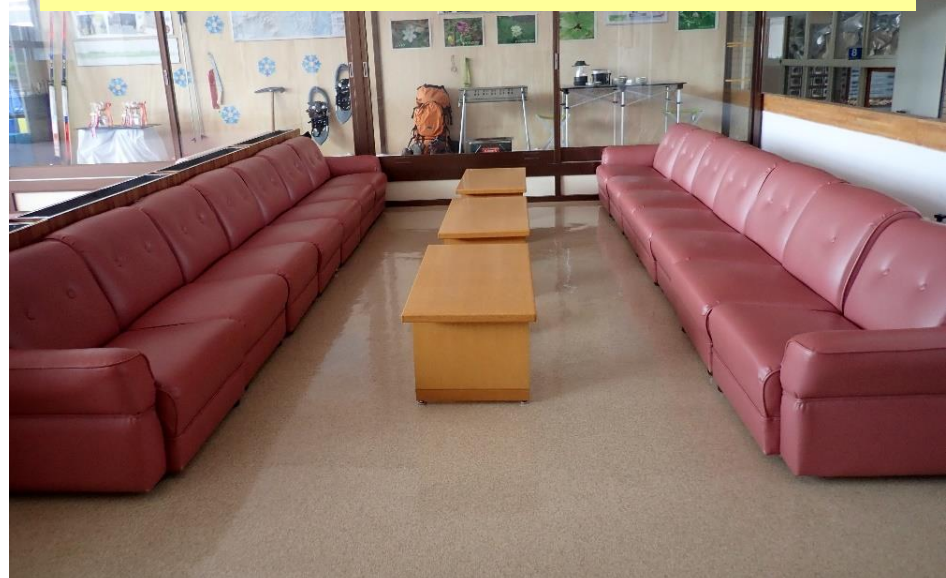
A bright, clean waiting area with bookshelves, a table, and chairs. The room is well-lit with large windows. On the left, there are wooden bookshelves filled with books. In the center, there is a small table with a glass top and metal legs. Two rows of light blue, padded chairs are arranged around the table. The floor is a light-colored, polished surface. The overall atmosphere is clean and professional.

飲食できる場所

ゆーすぴあホール



本館3階ロビー



A.C.D.E棟



談話室

B棟



談話コーナー

F棟



レストラン 「サーティ」での 食事の仕方





**食事の前に
しっかり手を洗おう!**

食事はビュッフェ形式です ※食べ放題ではありません。



- 一部メニューに個数制限があります。表示をご確認の上、制限を守ってお取りください。
- 個数制限がないメニューは1人1回おかわりができます。



食後の片づけをお願いします



入浴の仕方

女

しらかげ

男

えびまつ



利用時間は
13:00~22:00



男女の札を
確認しましょう

お風呂は源泉かけ流し天然温泉



水温の調整はできますが、
出しっぱなしにしないでね！

使ったイス・おけは
棚に戻してください



退所日

① 部屋の荷物等の移動

② 寝具類の整理整頓

③ 使用した場所の清掃

⇒ 点検を受けます



**団体内で
宿泊室の点検を
お願いします**





寝具の使い方 (和室棟)



リネン室
Linen room

味から始まる
怖の道。

1人
シーツ2枚
枕カバー1枚
です。

1人
シーツ2枚
枕カバー1枚
です。

衛生上、
シーツ、
枕カバーを
使用
ください！

1人あたりシーツ2枚・枕カバー1枚

シーツ・枕カバーはリネン室
(ゆーすぴあホール内) にあります。



**交換用シーツ・枕カバーは
リネン室左側の棚にあります。**

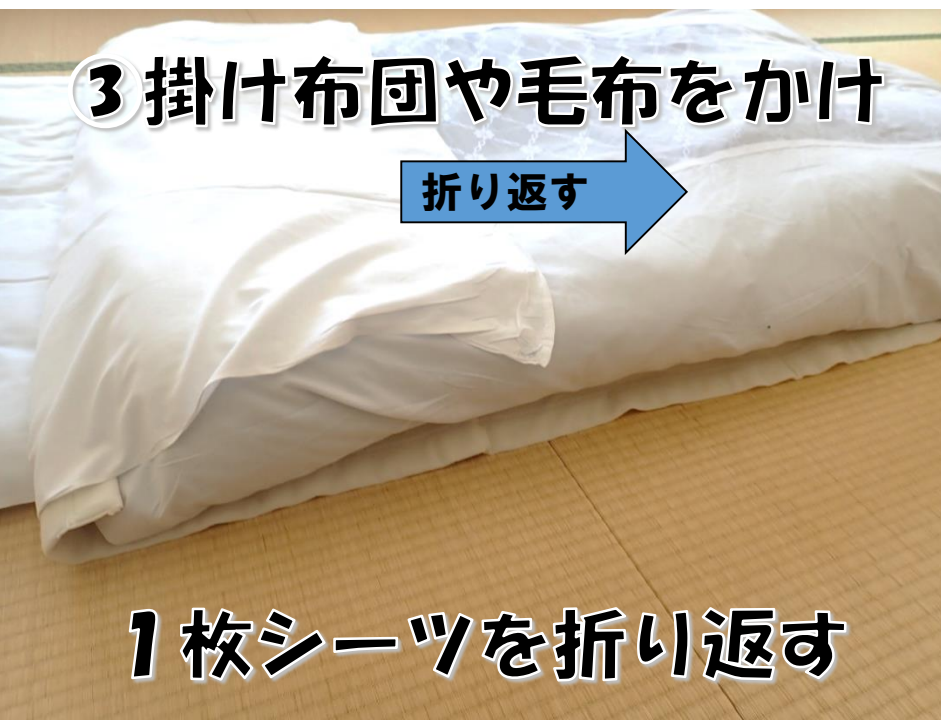
布団の場合は・・・



① マットレスの上に
白い敷きパッドをのせ



② シーツを2枚敷いて



③ 掛け布団や毛布をかけ

折り返す

1枚シーツを折り返す



④ 枕カバーに枕を入れて
ください



シーツとシーツの間に
挟まって寝る



寝具は、各部屋の表示を見ながら元の場所に戻してください。

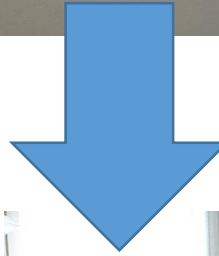
返却ボックスで寝具ごとに分別します



シーツは
大きな白いボックス



枕カバーは
横の小さな袋



たたまずに
返却ボックスへ



清掃の方法

～和室棟宿泊室～



宿泊室の畳をほうきではき



ろう下や洗面所、宿泊室の入口はモップをかけて



ゴミは掃除機で吸い取ります



モップやほうきのゴミも掃除機で吸い取ります

清掃の方法

～洗面所・トイレ～



洗面所掃除

鏡を乾拭き



**流しの内側
と**

蛇口の水気

を拭き取る



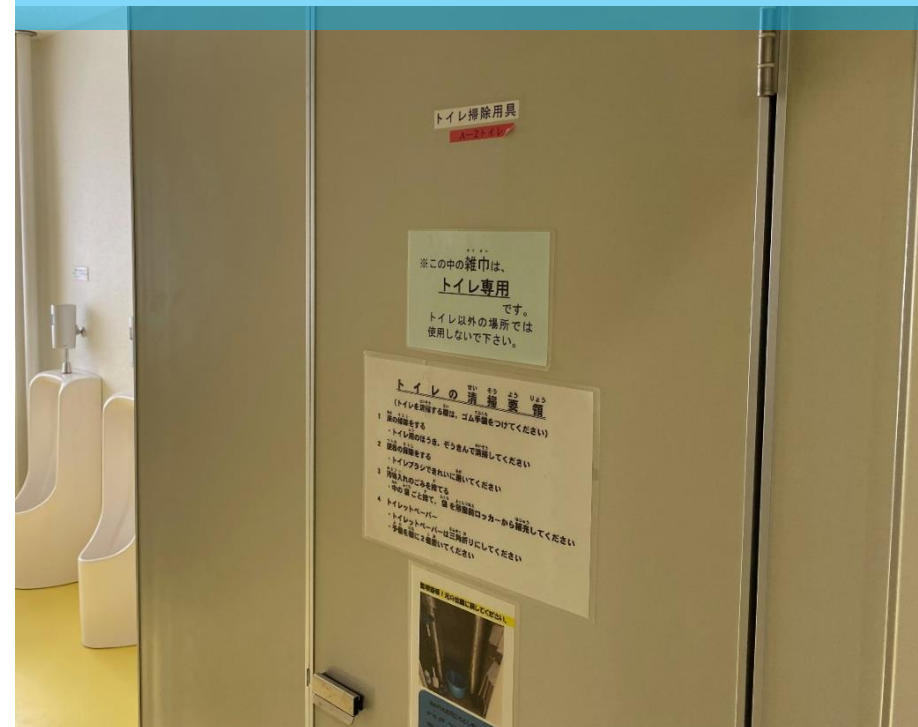
トイレ掃除

- ・ 便器の清掃
- ・ 床の清掃
- ・ サニタリーボックスのごみ捨て
- ・ トイレットペーパー（三角折りと予備を2個設置）

トイレの備品は
元あった状態に戻す



清掃用具は用具入れに入っているものを使う





清掃の方法

～ゴミの分別・捨て方～

ゴミは4種類に分別

① 空きビン

中をすすいで捨てる
(フタは空き缶へ)

② 空き缶

中をすすいで捨てる
(フタもこちら)

③ ペットボトル

中をすすいで捨てる
(フタとラベルは
その他へ)

④ その他

①～③に
当てはまらないもの

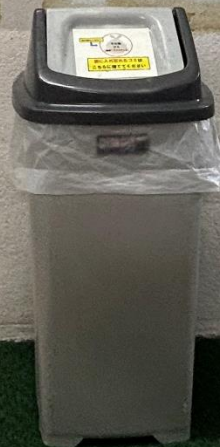


ご協力を
お願いします。

12 つくる責任
つかう責任



本館 1 階ゴミ置き場に持って行き、
壁の表示を見て捨てましょう。



ルールを守りながら、
充実した活動にしましょう。

