

生活のご案内

1日の標準生活時間

時間	ことから	生活のすすめ方
6:30	起床	●起床後は毛布や布団を決められたとおりにたたみ、シーツや枕カバーは所定の場所へお返しください。
7:00～	朝のつどい	●旗を揚げ、ラジオ体操をします。(晴れの時は玄関前広場、雨の時は体育館で行います。) ●諸連絡など。
7:30～ 8:30	朝食	●食後、食器類を片づけ、テーブルふきをしてください。
8:30～ 8:50	清掃	●割り当て場所の清掃を協力してやりましょう。 ●その日退所される団体の方は、 <u>宿泊室のお荷物を研修場所へ移動</u> をしてください。
9:00～	研修	●その日の研修が終わったら、使い終わったイス・机・用具等の後始末をして、清掃をしましょう。
12:00～13:00	昼食	●食後、食器類を片づけ、テーブルふきをしてください。
13:30～	研修	●その日の研修が終わったら、使い終わったイス・机・用具等の後始末をして、清掃をしましょう。
18:00～19:00	夕食	●食後、食器類を片づけ、テーブルふきをしてください。
19:00～21:30	研修 入浴	●その日の研修が終わったら、使い終わったイス・机・用具等の後始末をして、清掃をしましょう。 ●浴室入口の表示にしたがって、お入りください。入浴後、お使いになったオケやイスはもとの位置に整頓しましょう。
22:00	消灯・就寝	●シーツ2枚と枕カバーは必ずお使いください。 ●照明・冷暖房のスイッチを切り、他の人に迷惑をかけないよう、静かにお休みください。

※お持ち込みになったペットボトル、カン、ビン類はお持ち帰りください。

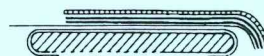
ベッドのつくり方

使用するシーツは1人2枚
枕カバーは1人1枚です。

①敷布団の上にシーツを1枚しきます。



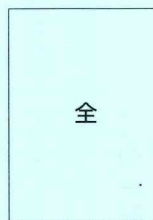
②もう1枚のシーツを上にかかけ、さらに毛布とかけ布団をかけます。



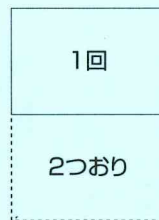
③2枚目のシーツを下図のように上に折りかえし、カバーに入れたまくらをおきます。



毛布・かけ布団のたたみ方



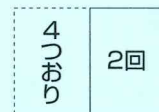
全



1回

2つおり

(もようは外側に)



4
つ
お
り

2回

かけ布団はここまで 毛布はここまで

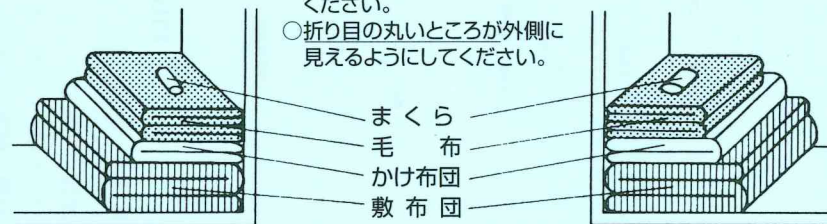


3回

8つおり

整とんの仕方

- 寝具は図のように積み重ねてください。
- 折り目の丸いところが外側に見えるようにしてください。



- ◆使ったものはもとの場所へ。
- ◆あいさつをしましょう。
- ◆帰る時は来た時よりも美しく。
- ◆他人に迷惑をかけない。
- ◆5分前行動をしましょう。
- ◆全館禁煙です。