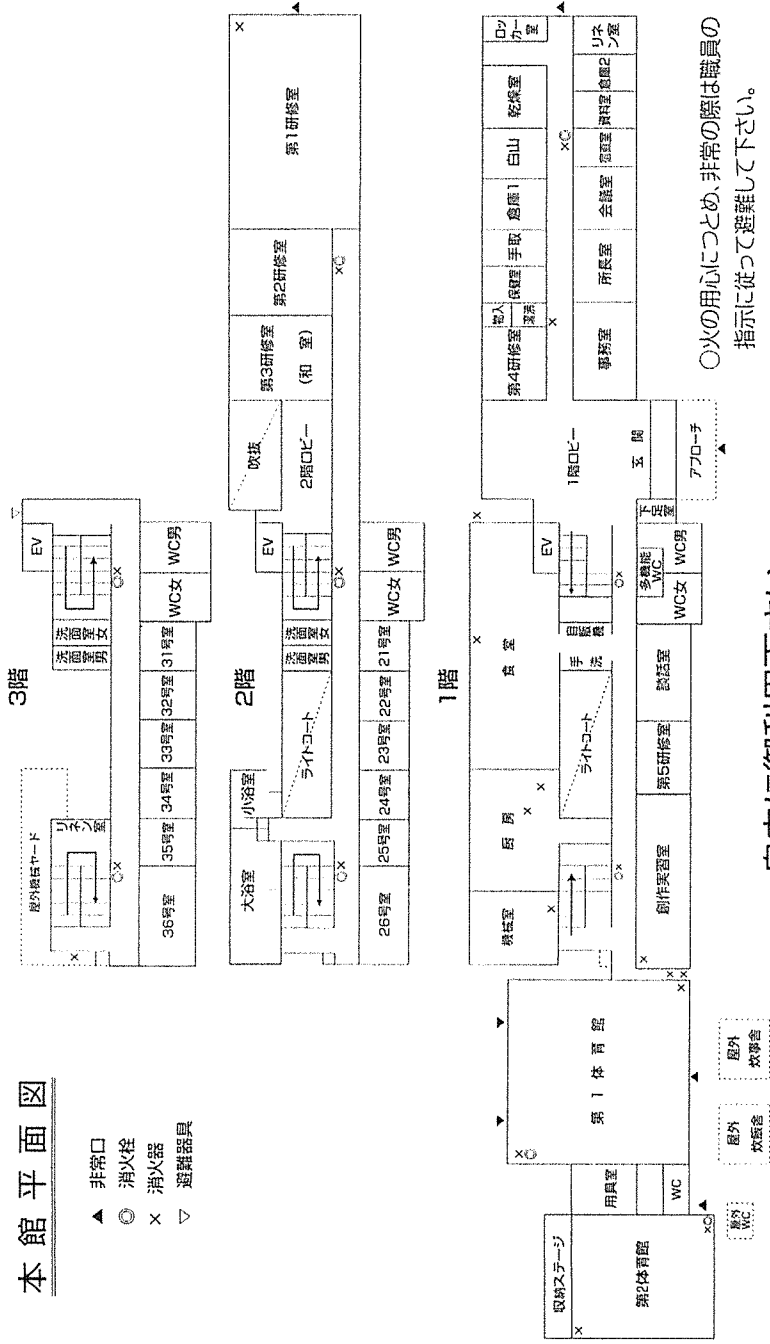


本館平面図

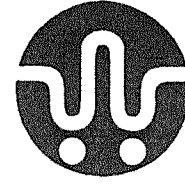
- ▲ 非常口
- ◎ 消火栓
- × 消火器
- ▽ 避難器具



○火の用心につとめ、非常の際は職員の指示に従って避難して下さい。

自由に御利用下さい。

- 第1体育館…バスケットボール、バレーボール
- 第2体育館…卓球、バドミントン(ピンポン玉、シャトルコックは事務室)、キャンダル台・卓球台等
- 玄関…ソフトボール用具、サッカーボール、フリスビー等
- 談話室…将棋、囲碁、オセロ、テレビ、雑誌、トランプ(事務室)



白山青年の家所章

千古の雪をいただく孤高の霊峰「白山」と、翼をひろげてまさに天に向かって雄飛せんとする「県鳥イヌワシ」をデフォルメし、白山を仰いで研修に励む青年たちの姿を2つの円で示したもので、色は、上はブルー、下はオレンジ。郷土の美しい空と豊かな大地、そして青年の清純と情熱を表している。

# 生活のしおり

## 石川県立白山青年の家

〒920-2113 石川県白山市八幡町戌142

☎(076)272-3695

氏名	
----	--

## 生活のご案内

### 1日の標準生活時間

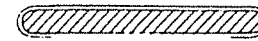
時間	ことから	生活のすすめ方
6:30	起床	●起床後は毛布や布団を決められたとおりにたたみ、シーツや枕カバーは所定の場所へお返しください。
7:00～	朝のつどい	●旗を揚げ、ラジオ体操をします。(晴れの時は玄関前広場、雨の時は体育館で行います。) ●諸連絡など。
7:30～ 8:30	朝食	●食後、食器類を片づけ、テーブルふきをしてください。
8:30～ 8:50	清掃	●割り当て場所の清掃を協力してやりましょう。 ●その日退所される団体の方は、宿泊室のお荷物を研修場所へ移動をしてください。
9:00～	研修	●その日の研修が終わったら、使い終わったイス・机・用具等の後始末をして、清掃をしましょう。
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に、静かに休んでください。

※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。

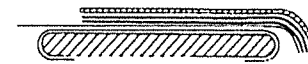
### ベッドのつくり方

使用するシーツは1人2枚  
枕カバーは1人1枚です。

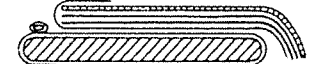
①敷布団の上にシーツを1枚しきます。



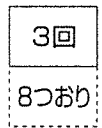
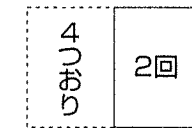
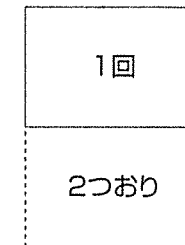
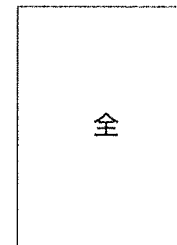
②もう1枚のシーツをその上にかかけ、さらに毛布とかけ布団をかけます。



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



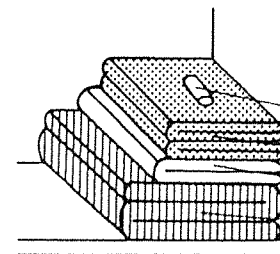
かけ布団はここまで 毛布はここまで

(もようは外側に)

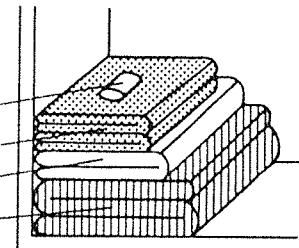
### 整とんの仕方

○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。



まくら  
毛布  
かけ布団  
敷布団



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