

# 3 生活について

## 標準生活時間

標準生活時間とは、交流の家で設定している生活時間です。  
定められた時間帯を基準に活動計画を作成してください。

6:30	7:00	7:20	7:40	9:00	12:00	13:20	17:10	17:30	19:00	22:00	22:30
起 床	朝 の つ ど い	ク リ ン ア ッ プ タ イ ム	朝 食	研 修 活 動			夕 食	入 浴	就 寝 準 備		
			昼 食	研 修 活 動			研 修 活 動				
			タ べ の つ ど い	研 修 活 動			研 修 活 動				

- 入退所の時間は、原則として **9:00~16:00** の間にお願いします。
- 起床時間は6:30（6:30に館内放送が流れます。） 就寝時間は22:30です。  
就寝時間後、宿泊棟でお過ごしになるときは、周囲の迷惑とならないようにご配慮ください。
- 22:00から翌朝6:30までは、防犯のために館内を施錠しています。この時間は、無断の出入りを禁止しています。
- 研修実施上やむを得ない事情があると当施設で認めた場合に限り、他の団体に影響を及ぼさない範囲で、研修活動時間以外の活動を特別に対応できます。ただし、原則として朝食、昼食、夕食の利用時間帯を変更することはできません。
- 食事及び入浴時間は、研修人数・活動時間等を考慮した上で、混雑を避けるために入室時間の割り振りを行います。
- 浴室は、大浴室と中浴室があります。女性・男性別はホームページ掲載の「ふなのお知らせ板」を確認してください。  
※利用人数が少数のときは、大浴室（中浴室）男女入れ替え制になります。

## つどいについて

朝のつどい (7:00~)	夕べのつどい (17:10~)
<p>体を動かし気持ちよく1日を始めます。</p> <p>〈場所〉 晴天時（夏期間）：つどいの広場 冬期間・荒天時：講堂（体育館）</p> <p>〈内容〉 ①国旗・所旗の掲揚 ②ラジオ体操（ラジオ体操第1） ③各団体紹介スピーチ （所属団体の紹介、研修活動内容等を発表など） ④諸連絡</p>	<p>宿泊利用者同士の出会い・ふれあいの場。</p> <p>〈場所〉 晴天時（夏期間）：つどいの広場 冬期間・荒天時：講堂（体育館）</p> <p>〈内容〉 ①国旗・所旗の降納 ②各団体紹介スピーチ （所属団体の紹介、研修活動内容等を発表など） ③諸連絡 ④職員スピーチまたはレクリエーション</p>

- つどいは規則正しい生活の基準となります。原則として**全員参加**です。  
※体調不良者および野外活動中の団体を除く。
- 開始前に団体ごとに整列してください。
- 団体をお願いする役割
  - ・ 旗係：1~4名（国旗・所旗） ※担当団体は事前にお知らせします。（「ふなのお知らせ板」参照）
  - ・ ラジオ体操係：1名以上 ※朝のつどいのみ
  - ・ 団体紹介：1名以上。人数や内容は団体が決めてください。 ※1団体あたり1分程度
- 天候により場所を変更するときは、館内放送でお知らせします。