

生活のしおり

研修室・宿泊室では

- ・ 使用後は、表示に基づいて片付け、清掃をしましょう。
- ・ 退室時には電気を消してください。節電にご協力願います。
- ・ 借用物は、事務室など所定の場所に返却しましょう。
- ・ 飲食ができる場所は、フリースペース・ミーティングルームです。
- ・ 研修室の暖房は、バルブで調節してください。
(使用後は「0」に戻してください。)



食堂では

- ・ 必ずハンカチかタオルをご持参ください。
- ・ 時間内に、食事・後片付けを済ませてください。
- ・ 食後は、台ふきでテーブルをふき、食器等を下げましょう。
- ・ 飲食物の持ち込み、持ち出しはご遠慮願います。



宿泊室では

- ベッドメイキング**
 - ・ シーツ2枚と枕カバーをリネン庫から持っていき、必ず使用してください。
 - ・ 帰る日の朝は、ファイルを見て、写真の通りに整頓してください。
- 毎朝の清掃**
 - ・ 連泊の場合、見苦しくない程度にベッドと室内を整頓しましょう。
 - ・ 掃除機をかけましょう。水ぶきが必要な場合は、トイレ前の用具箱に雑巾やバケツがあります。
 - ・ ゴミは分別し、団体ごとにまとめて、ゴミ置き場へ持っていきましょう。ゴミ袋はリネン庫にあります。
- 室温**
 - ・ 暖房バルブで調整してください。
(退所時に「0」に戻してください。)
- ベランダ**
 - ・ ベランダの仕切りは壊れやすいので、緊急時以外手を触れないでください。

- 分別は6種類**
- ・ 燃えるゴミ・燃えないゴミ
 - ・ 空きビン　空き缶
 - ・ ペットボトル　生ゴミ

浴室では

- ・ 男女比により、浴室が変わります。のれんをご確認ください。
- ・ 使い終わった洗面器や椅子は、重ねておきましょう。
- ・ 入浴のマナーを守りましょう。



生活日課

| | |
|-------------|--------------|
| 6:30 | 起床 |
| 7:30~8:30 | 朝食 |
| 8:30~9:30 | 部屋点検 荷物移動 |
| 9:00~12:00 | 研修活動 |
| 12:00~13:30 | 昼食 |
| 13:00~17:00 | 研修活動 |
| 17:15 | リーダ-会議 |
| 17:30~19:00 | 夕食 |
| 18:00 | 入浴 |
| 19:00 | 研修活動 |
| 22:00 | 22:00 |
| | 就寝準備 |
| 22:30 | 消灯 |

その他

- 喫煙**
 - ・ 屋外にある喫煙コーナーをお願いします。
- 貴重品**
 - ・ 団体が管理してください。ミーティングルーム前のコインロッカーも使用できます。部屋番号のロッカーをご使用ください。
- 電話の呼び出し等**
 - ・ 緊急の時以外はできません。
- 窓・網戸の使用**
 - ・ 宿泊室、研修室の窓は、途中でロックがかかります。閉めるときには、窓枠下のアームを押しながら動かしてください。
 - ・ 網戸を使うときは、必ず窓を開けてください。
※窓を閉めたまま網戸を動かすと、ハンドルに引っかかり、動かなくなります。
- 蚊とり器の貸出(夏季のみ)**
 - ・ 事務室に、貸出用の液状蚊とり器「蚊とりふた」があります。ご希望の際は、部屋の代表の方が取りに来てください。(1部屋に1個)
- その他**
 - ・ 必ず非常口を確認してください。
 - ・ 災害時は、職員・非常灯の誘導に従ってください。
 - ・ 急務での外出や急病人が発生した場合、事務室にご連絡ください。
 - ・ 夜間の場合は、職員通用口横の緊急呼び出しボタンを押してください。
 - ・ 交流会を計画している団体は、時間・場所を厳守してください。
※指定の場所や時間以外での飲酒があった場合には、今後のご利用をお断りさせていただくことがあります。

帰る日の朝は(点検項目)

「来たときよりも、美しく。」

- 1 寝具を写真の通りに整頓しましたか?
- 2 シーツ・枕カバーをリネン庫に返却しましたか?
- 3 宿泊室のすみずみまで、きれいに清掃できましたか?
- 4 ゴミ箱は宿泊室入口前の廊下に置きましたか?
- 5 カーテンを留め、窓の鍵をかけましたか?
- 6 ハンガーは元の場所に戻しましたか?
- 7 暖房のバルブを「0」に戻しましたか? (冬季のみ)
- 8 忘れ物がないか確認しましたか?
(引き出しの中やベッドの下などにもありませんか?)



- ※最終点検(8:30~9:30)を引率責任者の方と職員で行います。
- ※指定された研修室に荷物を移動し、9:30までに最終点検を終了してください。
- ※次の利用者が安全に気持ちよく使用できるように、破損や汚れなどはすぐに事務室に連絡してください。