

一般参加募集

対象

子どものみ

年齢

年中～中学生

定員

24名程度

日程

3泊4日

2017

7,8

3泊4日

夏の森と海のわんぱく冒険学校

ぼうけんがっこう

海、山、川、夜の探検、ヤンバルクイナ、何でもあり！

やんばるの森と海を満喫する4日間の「わんぱく冒険学校」。きれいな魚が泳ぐ海でシュノーケルをしたり、魚つりをしたり、川ではウナギとりも挑戦！森の中には、トカゲ、ヘビ、おもしろい生き物がいっぱいいる。もしかしたらヤンバルクイナにも出会えるかも？！夏休み最初の4日間、遊ぶのもお風呂も、料理を作るのもたくさんの仲間と一緒に。幼稚園の子も大きなお兄ちゃんも、みんな忘れられない友達になれる！

- 日程 ◇ **Aコース** 7月26日(水)～29日(土)
Bコース 7月31日(月)～8月3日(木)
Cコース 8月5日(土)～8日(火)
Dコース 8月10日(木)～13日(日)

時間 ◇ 集合 9時 (ネコ事務所・中城村)
 解散 17時 (ネコ事務所・中城村)

会場 ◇ 国頭村伊部 (宿泊：貸し民家)

対象 ◇ 年中～中学生 (申し込みは先着順)

料金 ◇ 一般 40,500円 クラブ 38,500円

◎料金には、期間中の食費、宿泊費、プログラム料、機材レンタル料が含まれます。
 ◎当自然教室の保険に加入されていない子は、別途保険加入料 1,450円が掛かります。
 ◎兄妹で参加の場合は各10%割引

◎宿泊は国頭村伊部の貸し民家(室内)となります。

◎海や川で泳ぐ際には、必ずライフジャケット(幼児可)を着用します。



シュノーケルも
してみよう！



川ではエビや
ウナギを発見！

透明な海をのぞくと魚がいっぱい！
シュノーケルにも挑戦してみよう。

川あそびはライフジャケットをつけ
てウナギやエビを探して泳ごう！



森の探検では、
トカゲにもであつた！

港でのさかなつり
つれたよ～！！

ヤンバルクイナに
三モ！本物に会えるかも！

山の探検



まっけているのは
真っ青な空と海！
真っ白な砂浜！

スケジュール(予定)

- 1日目 やんばるにバスで移動
海でシュノーケルに挑戦！
ナイトハイク
- 2日目 川遊びにチャレンジ！
エビやウナギを探そう。
夜はのんびり星空を眺めよう
- 3日目 図鑑をもって森の探検だ！
手作り釣りざおで魚釣り
釣れた魚を自分でさばこう。
最後の夜はおわかれパーティ
- 4日目 貝殻やサンゴでお土産作り
4日間お世話になった大掃除
バスでやんばるから帰ろう！

※天候等の事情により変更になる場合があります。

このキャンプの内容を
ビデオで見られます→



【注意】参加に際しては、必ず事前に別紙のネコのわくわく自然教室『参加要項』をお読み下さい。



ネコのわくわく自然教室

NPO 法人 国際自然大学校沖縄校

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間822-1

申込
方法

- ①まずは「お電話」でお申し込み下さい。
- ②受付後プログラムの詳細資料を送付いたします。

Tel : 098-895-6404



このキャンプの
詳しい活動内容

写真いっぱいの過去ブログで詳しい様子をご覧下さい。
QRを読み取るとキャンプブログ一覧が表示されます！



もちもの

夏の森と海のわんぱく冒険学校
3泊4日 (7・8月)

◎別紙の案内「基本の持ち物と服装」も必ずお読み下さい。

※朝きてくるふくは、この枚数には入っていません。(朝はハーフパンツ+半そで or 長そで+運動靴)

おおきなかばん すべてのにもつがはいる	ちいさなリュック 10～20リットルのもの	運動靴 はきなれたもの	ウォーターシューズ サンダルはダメだよ!	ぞうり 靴は必ず3種類用意する
ぼうし つばの広いもの ※野球帽は不可。全面につばのあるタイプ	はんそで(5枚) 化学繊維のものがよい ※木綿のものではなく、ポリエステルなど	ながそで(2枚) 薄手の長そでシャツ ※7分たけではなく、手首まで長いもの	ハーフパンツ(3枚) 半ズボンダメだよ ※木綿やジーンズ生地より化学繊維がよい	ながずぼん(2枚) ジーンズ、7分たけはダメ! ※ポリエステル等の化繊か、薄手の木綿生地
くつした(3足) 長いタイプのもの ※名前を書き忘れやすいもの	パンツ(下着)(5枚) ※名前を書き忘れやすいもの	ビニールぶくろ(5枚) ちいさなビニール袋	おおきなタオル バスタオルのことだよ	ちいさなタオル(3枚) ※名前を書き忘れやすいもの
カッパ(うえ・した) 上下にわかれていているもの ★コートタイプは危険なのでやめ下さい。	すいとう(ヒモつき) かたからかけられる 軽いペットボトルにしてね! ※重たい水筒はダメ。大きさは500ml.	はぶらし(洗面道具) ちゃんと名前を書こう	ねぶくろ 大人用でも大丈夫	当日提出 体調・クスリ確認書 体調の状態を把握するための参加3日前からの体調記録です。全員提出が必要になります。裏面はクスリを持参される場合にご記入下さい。



おべんとう(1日目のおひる)

弁当箱ではなく、そのまま捨てられる包みにする

じゆうに、もってきてもいいもの

- ◎いつものんでいるクスリ(常用薬)
- ◎ラッシュガード(長袖水着)
- ◎シュノーケル・ゴーグル
- ◎カメラ(デジカメはダメ)
- ◎むしよけスプレー
- ◎ひやけどめ

◎なまえをかこう!

リュックからくつ下、パンツまで、すべてのもちものにはかならずなまえをかいてね!

◎かずをもういちどチェック!

わすれものがないか、おかあさんやおうさんといっしょにチェックしようね。ここにかいてあるかずは、とってもたいせつなものだからね!

◎もってきたらダメ!

ゲーム、マンガ、おもちゃ、カード、おこずかい、おやつ(おかし)はもってきたらダメだよ。



あさくるときは、こんなかっこう

重要 夏休みの参加に際して 準備について①

2017
お知らせ

いよいよ、夏の冒険学校がはじまります。子ども達も、ご家族の方も、わくわくドキドキ、イメージを膨らませていることと思います。直前ではありますが、今回は、改めて持ち物などの注意をお知らせしたいと思います。大切な内容ですので、ご確認をお願いします。

①シャツは化繊のものを3枚以上



事前にお送りしているプリントでもご案内していますが、汗を常時かいてしまう夏の活動では、子ども達が着用するシャツの生地も重要になります。Tシャツは、木綿のものではなく、吸水性・発汗性・通気性に優れた化繊（ポリエステル）を使用したものをご用意下さい。これらは、暑さによる体力消耗を和らげるだけではなく、熱中症や汗疹の予防にとってもよく働きます。化繊のものはすぐに乾きますので、最低で3枚をご用意いただければ、使い回しが出来るようになります。

◎子ども用の化繊シャツは「ユニクロ」で購入出来ます。（「ドライ〇〇シャツ」という名で、1000円からあります）

◎ちなみに、スタッフは持参するシャツ・パンツの全てを化繊にしています。

②水筒は、ペットボトル＋肩掛けホルダー

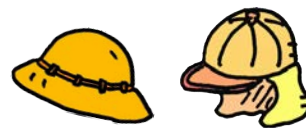


水筒は、保温できる重たいタイプではなく、500mlのペットボトルと肩からかけられる長さのベルトがついたホルダーのセットをご用意下さい。以後は全体のタンクから補充していきます。初日の中身は「お茶」をお願いします。

◎ペットボトルホルダーは「100均」で購入することが出来ます。

◎ペットボトルには、ガムテープを張った上から名前を書いてください。

③帽子は、野球帽ではなく、ツバの広いものを



冒険学校の活動ではとても強い日差しが予想されます。帽子は、野球帽ではなく、ツバの広いタイプをご用意下さい。全面にツバのあるタイプか、首の後ろまで日よけがついているタイプをお願いします。

◎全面にツバのある帽子は「100均」でも購入することが出来ます。

④すべての持ち物に「なまえ」を書いてください。



宿泊のプログラムでは、必ず持ち主がわからない落し物が出現します。タオルからパンツ、くつ下など、子ども達は意外と自分が身につけていた物でも、わからなくなることがあります。洗濯なども行いますので、小さなものでも、必ず名前を記入しておいてください。特に書き逃しやすいものは…帽子、パンツ、くつ下、バスタオル、ぞうり、ウォーターシューズ

◎名前は、下の名前だけでも大丈夫です。油性ペンで消えないようにお願いします。

⑤洗面道具について



洗面道具とは、基本的に「ハブラシ」、「歯磨き粉」のことです。

入浴用の石けんやシャンプーは、こちらで用意しますので個別には必要ありません。

⑥「持ってきてはいけないもの」について

冒険学校では、次の物の持参を禁止しています。保護者の方のご協力をお願いします。電子ゲーム（DSなど）、カードゲーム・ボードゲーム、マンガ、お菓子（アメやガムも含む）、携帯電話（持ってきた場合は受付時に預かります）



ネコのわくわく自然教室
～ NPO 法人 国際自然大学校沖縄校 ～

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1

重要 夏休みの参加に際して 準備について②

2017
お知らせ

⑦カッパについて

雨が降ったときに活躍するレインコート。普段使わない大人にはわかりにくいことですが、その材質も想像以上に重要です。百円ショップなどで購入したビニール素材ものでは1時間も活動すると、どうしても破れてしまいます(ズボンについても同様)。そうすると、テープなどで補強しても、体が濡れて体調や活動に支障が出ることになってしまいます。ナイロン等の「繊維生地」を使ったものをお選び下さい。



⑧初日のおべんとう

初日はおべんとうを持参してください。その際は、お弁当箱などの容器は使用せずに、そのまま捨てられる包みのものをご用意下さい。おにぎりなどの簡単なもので大丈夫です。



⑨初日の持ち物

- ◎自分の荷物(大きなカバンと小さなカバン、寝袋の3点にする)
- ◎おべんとう(小さいかばんにいれる)
- ◎しおり

【受付時にスタッフに渡すもの】

- 体調・クスリ確認シート(全員)…3日前からの体調を記入、薬持参の方は裏面も
- 参加承諾書の原本(FAXをした方)

【お願い】

「参加承諾書」及び「健康調査書(裏面)」を
郵送もしくはFAXで送られていない方は、
振込期日までお願いします。

※保険加入の手続き、健康状態等の把握に支障がでることがあります。



ネコのわくわく自然教室
～NPO法人 国際自然大学校沖縄校～

Tel / Fax: 098-895-6404
E-mail: mail@neco-hp.com
〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村当間 822-1

◆吸収しやすい熱中症予防の飲料にします！

普段の何倍も体を動かし、炎天下での活動が続くネコクラブやキャンプでは熱中症のリスクも日常の運動以上。またキャンプ先では体調を崩しても簡単に家に帰ることはできません。

熱中症の予防には、服装や活動内容などいくつかの工夫が必要ですが、適切で効率的な水分補給も大切な項目です。水分補給の際には「水」や「お茶」をそのまま飲むのではなく、汗と一緒に体外へ出てしまった「Na」（いわゆる塩です）を同時に取ることが大切です。水分不足も問題ですが、水だけを多量に飲んでしまうと体液濃度に異常を生じて逆に体調が悪くなることもあります。（そうした前例もあります）



朝の水筒は

水

で持参

+

塩+砂糖+レモネード

よりおいしく
なりました！

①レモネードを追加！

すっぱくて甘くするためにレモネードを追加！砂糖との濃度調整済み！

②濃度を最適化！

通常のORSよりも濃度を下げることで、塩分摂取と飲みやすさのバランスを最適化、おいしくなりました！

※一般のORS (Na120mg/100ml)
ネコ版ORS (Na78mg/100ml)
※ネコ版内訳(水500mlに対して)
塩…1.0g 砂糖…80g
レモネード粉…50g



ネコでしている水分摂取のための2つの対策



①おいとうチェック

プログラム中は子ども達が1日に何ml水筒を飲んだかをスタッフがチェック、記録しています。少ない子は不足する前に促しています。

②水筒に塩分を追加！

水分だけの補給ではなく、適切な塩分補給も同時にできるORS（経口補水液）と呼ばれる脱水症状対策の飲料に水筒の水を替えています。これは水に「塩」と「砂糖」を加えて腸で吸収しやすい浸透圧に調節した飲料のことで効率的に水分を体内に吸収できるものです。塩は体内から抜けた分の塩分補給、一定量の砂糖は腸内で塩分と水分を体内へ吸収する作用を加速してくれます。濃い目のスポーツ飲料のようなものです。

これは一般にORS（経口補水液）と呼ばれるもので、塩と砂糖が入っているので、あまりおいしくないのですが（スポーツドリンクの3倍ほどの塩分濃度）、ネコでは1年間の研究の結果を活かして、子どもたちが飲みやすいように2つの工夫をしています。

◆朝来るときは水筒の「水」だけにしてください。

子どもたちの水筒には朝集合してから、上記のORSにするための粉（塩と砂糖とレモネードをブレンドしたもの）を加えていきます。粉は500mlの水に相当する量を計量しています。そのため朝集合時には水筒の中身は500mlの水だけでお願いします。

◆必ず500mlのペットボトルで！「エコタイプ」ではダメ！

水筒は必ず500mlのペットボトルをお願いします。400mlや600mlではなく500ml。そして最近は様々なペットボトルがでていますが、その中にはエコタイプとして、軽量ですぐにつぶせる素材のものがあります。（例…いろはす）キャンプでは、ペットボトルを水筒として使い続けますので、しっかりとしたペットボトル（従来からある普通のものが大丈夫です）をご用意下さい。

◆ペットボトルホルダーの首がしっかりと開まるもので！

水筒ホルダーは100円均一のもので構いません。ただし、逆さにしてもペットボトルがホルダーから抜け落ちてしまわないことが大切です。海や川でもそのまま肩からかけて泳ぎます。その際にホルダーの口（ヒモ等で絞める部分）が無かったり、弱いタイプだと、ホルダーからペットボトルが抜け落ちて紛失することがあります。

◆凍らせてこないで！

熱中症、脱水症状を予防するために、活動中はこまめに水筒を飲むように促します。暑いからといって、集合前にペットボトルを凍らせてくる子いますが、昼過ぎまで余り溶けずに、水がほとんど飲めない状態となっていることもあります。飲む水の冷たさよりも、しっかりと給水できるように凍らせずをお願いします。水筒の中身は、こちらで準備している水タンクから補給するようにしています。



🐾もちものチェックシート【キャンプ】

な ま え		かくにんしゃめい 確認者名	
-------	--	------------------	--

◆お母さん、お父さんと一緒にチェックしましょう！自分のものは自分で！

◆朝きている服はカウントしません！
ネコがはじめての子はスタッフと！

テープなふだ ※つけたら☑	☐ おお 大きなカバン ☐ ちい 小さなリュック ☐ すいとう ☐ ねぶくろ			
きがえ かす か ※数を書く	はんそで	まい 枚	ながそで ※少し寒いときの上着として	まい 枚
	ハーフパンツ	まい 枚	ながずぼん ※七分丈のものはダメ	まい 枚
	パンツ・下着 したぎ	まい 枚	くつした ※くるぶしまでの短いものはダメ	そく 足
	ちいさなタオル	まい 枚	バスタオル	まい 枚
	ビニールぶくろ	まい 枚	ラッシュガード（ながそで） ※薄手の長そででも代用可能	まい 枚
	うわぎ	まい 枚		
もちもの ※あれば☑	ぼうし		おべんとう	
	すいとうホルダー		ペットボトル（すいとう） ※保温タイプの重いものはダメ	
	ウォーターシューズ		うどんどうぐつ	
	ぞうり		★どのキャンプでも、くつは3種類 しゅるいひつよう 必要です。	
	ねぶくろ		せんめんどうぐ （ハブラシ）	
カッパ ※あれば☑	☐ うえ ☐ した ☐ ふくろ ★サイズチェック→ OK・NG ※ なが 長ければそあげする！ ★材質チェック→ OK（裏地付） ・Outdoor ・100㍻			
あさのふくそう	☐ ★キャンプによってちがいます！テラスのホワイトボードをみてください。			
小さなリュックの にづくり	☐ （きがえ1セット、タオル、おべんとう、カッパ）			
ほかにもって きたもの				

★わすれたものがあったら「持ち物の名前」に大きく◎二重丸をつける。

クスリ くすり お薬をもってきたら、かならず受付うけつけのスタッフに預けて下さい！
あず