

南会津町あらかい健康キャンプ村 施設利用ガイド 2010-2011

■ 1. 利用申込	- p.1 -	■ 6. 入退居時・外出時の注意	p.7 -
■ 2. 利用料金	- p.1 -	■ 7. 基本的なタイムスケジュール	p.8 -
■ 3. 精算方法	- p.1 -	■ 8. 施設管理（清掃・整理整頓）	p.9 -
■ 4. 施設案内図	- p.2 -	■ 9. 施設スタッフ業務概要	p.9 -
■ 5. 利用方法	- p.3 -	■ 参考：持ち物チェックリスト	p.10 -
① トイレ		① 寝具類	
② 洗面所		② 着衣・防寒具	
③ お風呂	- p.4 -	③ 雨具	
④ 洗濯場		④ 洗剤類	
⑤ 台 所	- p.5 -	⑤ ティッシュ・生理用品	
⑥ 食 堂		⑥ 懐中電灯・照明器具	
⑦ 物干し場所	- p.6 -	⑦ カーテン・シールド類	
⑧ 分別ゴミ置き場		⑧ 室内履き・アウトドアアイテム	
⑨ 電話（FAX）		⑨ 小口現金・貴重品	
⑩ 室内清掃用具	- p.7 -	⑩ その他	
⑪ 物品販売・注文について		● 持ち込む前に注意＆確認！	

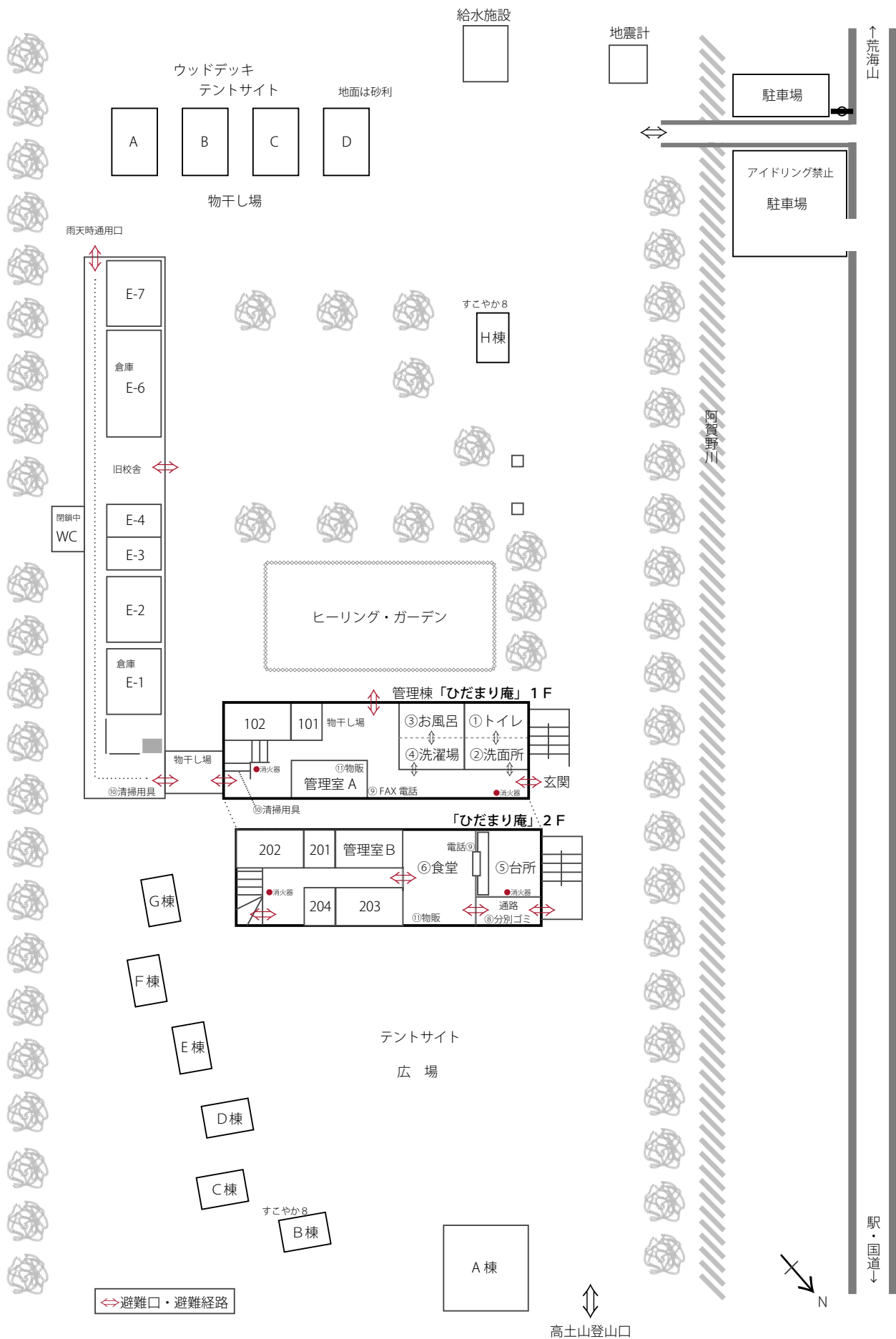
■ 1. 利用申込 南会津町あらかい健康キャンプ村 運営管理責任者：池谷 純仁
 所在地：967-0015 福島県南会津郡南会津町滝原字笹小屋 1696-4
 電話 / ファックス：0241-66-2270 電子メール：ikeya@21sense.com
 ※周辺工事、農薬散布など期間限定かつ緊急に転地避難を必要とする場合は、お早めにご連絡ください。

■ 2. 利用料金 大人1名 5,000円（税込） 乳幼児 無料 未就学児 2,000円 小学生 3,000円
 寒冷期暖房燃料費（12月～4月） 500円
 ＊管理・共同施設利用1日（13:00～翌11:00）1名分の料金
 ＊1日2食分の無添加食材費、駐車、最寄り駅までの送迎含
 ＊その他備品レンタル、生活用品の物販・現地手配（ネット通販）受付
 ・キャンプ用テント（大人2-3名） 300円/日 ・キャンプ用ベッド 100円/日
 ・キャンプ用寝袋 100円/日ほか

■ 3. 精算方法 利用料は毎月15日・末日に請求書を発行致します。指定日までにお振り込み、又は、現金にてご精算ください。尚、長期滞在者には、最寄りの金融機関（郵便局・銀行・コンビニ ATM）までの送迎を定期的を実施しております。

施設内売店（生活物品販売・ネット通販立替）などの精算は、管理棟（ひだまり庵）の2F食堂のノートへ記載いただいて、退去時、もしくは、月末に現金にてご精算ください。

■ 4. 施設案内図



■ 5. 利用方法

環境病に苦しむ人たちが共同生活をしながら療養する場ですので、ルールを守って施設利用するようお願いいたします。

-
- ①トイレ
- ・電磁波過敏症の利用者が冬期凍結防止のヒーター（終日）に反応するため、非水洗（汲み取り）トイレを採用しました。清潔にご利用ください。使用して、**洗浄後は、虫等が入らないよう必ずフタをおろしてください。電気の消し忘れにご注意ください。**
 - ・使用後は、**備え付けの放水機**の上部ポンプを数回上げ下げして水圧を高め、直射ジェットノズルを使用して**使用箇所を洗い流してください。**周辺を汚さないよう、充分気を付けてお使いください。
 - ・放水機の中は、普通の水が入っています。空になった場合は、霧吹き状態になり、空気圧が下がるので、**洗面所にてタンクの水位メモリまで給水して、次の方が使えるようにしておいてください。**
 - ・使用後の生理用品は、ティッシュでくるんで、サニタリーボックスか、洗面所のゴミ箱へ捨ててください。
 - ・トイレットペーパーは、一般的な使用量（1m程度を数回に折って使用）を目安にしてください。尚、予備分は、中央棚にストックしております。
 - ・換気には充分気を付けていますが、風の強い日、室内換気扇作動時などは、便槽から臭気があがってくる場合もあります。
-
- ②洗面所
- ・洗面、歯磨き、手荒い洗濯等に使用します。汚物等は流さないようにしてください。使用後は、水で流して掃除して、清潔に保ってください。化学合成された歯磨き粉は使用できません。石けんはみがき、又は、デンシーや塩などをご利用ください。尚、洗面所の生水は飲用に使わないでください。
 - ・食堂やお茶用のコップは、歯磨き用に使用しないようお願いいたします。各自で用意したコップ、又は、売店で購入してください。
 - ・水資源保護と光熱費節約のため、水やお湯を出したままの洗面、歯磨き、洗濯をしないでください。守られない場合は、使用を禁止させていただきます。
-
- ③お風呂
- ・**使用できる時間**は、午前8時から午後10時ですが、調理や洗濯にも水を使用している関係で、水量によって温度が急激に変化し、事故になる可能性も想定して、調理時間外（**午前11時～午後3時・午後6時半～午後10時**）にご利用くださいますようお願いいたします。
 - ・1日の入浴は原則**1名1回、着替え～入浴～清掃を含めて40分程度**にしてください。尚、登山、トレーニングプログラム、外出からの帰宅時などのシ

ャワーについては、事前に調整の上、上記時間外でも利用できる場合があります。

- ・化学合成されたシャンプー、リンス、石けん、ケア製品は使用できません。また、天然成分であっても添加物や香料が入ったものはご遠慮頂いています。環境を汚さない生分解性の高い無添加の石けん洗剤、重曹など、**施設に用意している洗剤類を使用**するか、持参の場合は、他の利用者が施設を使えなくなる可能性がありますので、必ず事前にスタッフに確認いただいた上でご使用ください。
- ・給湯温度のコントローラーは、**台所内（壁面）に設置**されています。通常は、45度程度と高めに設定して、お風呂にためても冷めない温度にしていますが、リセットなどで温度が下がっている場合もあります。お風呂、シャワーの際は、脱衣する前に必ず給湯温度をご確認ください。
- ・入浴後は、備え付けのスポンジ等で浴そうを清掃して、洗い流してから退出ください。髪の毛、石けんかすなども、気を付けて清掃して、後から入る方が気持ちよく入浴できるようにご配慮ください。
- ・防水時計は、洗濯場の木製ベンチに置いてあります。1日に使用できるバスマットの枚数は限られていますので、できるだけ身体の水分を事前に落とし、ご自分のタオルなどをバスマット上に置くなどしてご配慮ください。
- ・水資源保護と光熱費節約のため、水やお湯をムダに出したままにしないでください。

④洗濯場

- ・使用できる時間は、午前8時から午後8時です。入浴中に合わせて洗濯を希望される方もいますが、夜間はモーター音が気になる他の利用者もいますので、できるだけ、**食事時間を除いた午前8時から午後5時まで**にご利用くださいようお願いいたします。使用は、**一人1台**として、長時間独占しないよう、譲り合って利用してください。
- ・午前7時から8時までは、スタッフが施設備品や私物を洗濯する時間として確保しております。ご了承ください。
- ・化学合成された洗濯洗剤、ケア製品は使用できません。また、天然成分であっても添加物や香料が入ったものはご遠慮頂いています。環境を汚さない生分解性の高い無添加の石けん洗剤、重曹など**施設に用意している洗剤類を使用**するか、持参の場合は、他の利用者が施設を使えなくなる可能性がありますので、必ず事前にスタッフに確認の上でご使用ください。
- ・洗濯機はタイマー式2槽型洗濯機です。洗剤は、多く使われると洗剤（石けん）臭が強く衣服に残ることがあり、他の利用者が反応する場合があります。

洗濯槽と脱水槽があり、水を貯めて洗剤をとかし、洗濯物を入れ、通常5分程度で洗濯します。終了後、排水しながら洗濯物を脱水槽に移し、脱水して、水を切り、再び洗濯槽に水を入れながら、通常5分程度ですすぎ洗濯をします。脱水槽の中を一旦水で洗った後、洗濯物を脱水槽に移し、脱水して終了です。終了後、必ず洗濯ゴミネットの洗濯かすを掃除して、乾燥させるためフタを開けたままにしておいてください。洗濯かすは洗面台横のゴミ箱へ捨ててください。

洗濯カゴも数が限られております。洗濯後、干し終わったら、速やかに洗濯場に返却ください。また、洗濯ばさみ、ハンガーなどは、各自持参や購入された私物ですので、必要な際は、売店で購入するか、希望のアイテムを購入手配ください。

- ・水資源保護と光熱費節約のため、水を勢いよくムダに出したままの洗濯や長時間すすぎ、お風呂場からお湯を運ぶなどの迷惑行為をしないでください。守られない場合は、使用を禁止させていただきます。

-
- ⑤台所
- ・事故防止の為、室内の電灯、換気扇、冷蔵庫等の家電製品などを使用しています。電磁波過敏症の利用者には不便をかけますが、体調を崩すような場合は、できるだけ施設から離れてくださいますよう、ご了承ください。尚、施設管理の安全上、夜間でも電源ブレーカーをオフにする事はできません。8時から20時、また、必要時以外の入室はご遠慮ください。(施設有)
 - ・虫や動物の害を防ぐため、生ゴミや食材の放置、調味料・食庫など蓋の閉め忘れは厳禁です。また、夜間は必ず窓、カーテン、扉を完全閉鎖していただきますようお願いいたします。
 - ・ガス台は、家庭用の小さな2口コンロと、業務用の5口コンロがあります。業務用は、火力も強いため、注意が必要です。金属製湯たんぽ等の暖めは、すぐに沸騰してしまいますので、必ず当事者立ち会いで使用ください。
 - ・給湯コントローラーが入り口左壁面に設置してあります。高温になっている場合もありますので、洗い場でお湯を使用する際には注意してください。
 - ・化学合成されたキッチン用洗剤、漂白剤、クレンザー洗剤は使用できません。また、天然成分であっても添加物や香料が入ったものはご遠慮頂いています。環境を汚さない生分解性の高い無添加の石けん洗剤、重曹、など**施設に用意している洗剤類を使用**するか、持参の場合は、他の利用者が施設を使えなくなる可能性がありますので、必ず事前にスタッフに確認いただいた上でご使用ください。
 - ・希望の食材、調味料等を使用したい場合は、必ずスタッフに事前に確認をしてから使用、開封ください。よろしく申し上げます。

- ⑥ 食 堂
- ・電灯、電話、換気扇があります。食事中にも電話がかかってくる事がありますので、家電製品で体調を崩す方は、ご利用いただけません。ご了承ください。
 - ・座席は12～16席程度あり、風通し、日当たりがよく、心地よいです。三年番茶（ポット）、梅干し、ごま塩をカウンター横に用意しています。また、文房具類、自然食関係の書籍の貸し出し、物販コーナーもあります。食事以外にも、歓談、読書、休憩でお気軽にご利用ください。尚、使用した後に、清掃、片付けを忘れずをお願いいたします。
-

- ⑦ 物干し場所
- ・洗濯物を干すスペースは、室内外限られていますので、利用者で譲り合って使用してください。原則的に、各自物干し竿1本程度で、布団、シーツ等、大物がある場合は、調整しあうようお願いします。
 - ・洗濯ばさみ、ハンガーなどは、各自持参や購入された私物ですので、必要な際は、売店で購入するか、希望のアイテムを購入手配ください。
 - ・雨天、荒天の際、山間の谷間のため、風が強く、飛ばされる危険性があります。夕方は3～4時頃に洗濯物をしまう方が良いでしょう。
 - ・施設敷地以外での物干し、物品放置（ニオイ抜き）などは厳禁です。
-

- ⑧ 分別ゴミ
- ・分別ゴミの集積所は、**2F 食堂 / 台所横の通路**、1F 洗面所、1F 階段下に適宜用意しています。
 - ・もえるゴミ（生ゴミ）は、**毎週火曜・金曜朝**の回収で、前日までに2F通路のフタ付きゴミ箱へ必ず入れて下さい。
 - ・**プラ容器包装**（例：ボトルラベル＋フタ、プラ袋類）は、**毎週月曜朝**の回収で、前日までに2F、1F洗面所にある箱へ逐次集めてください。
 - ・ペットボトルは隔週ですが量も多いため、2F、1F洗面所にある箱へ逐次集めてください。同様に、隔週で紙類（容器包装、雑誌・段ボール）やもえないゴミ（金属類）の回収が水・木曜にあります。2F又は1F階段下に集めてください。
 - ・電池は、もえないゴミの別回収（袋）です。また、**使い捨てカイロは危険ゴミ**ですので、不明なものは、2F分別ゴミ集積所へ置いて、スタッフにお声掛けください。
 - ・資源ゴミはきちんと洗ってください。食品などの汚れが落ちない場合は虫や動物害の原因となりますので、もえるゴミへお願いします。

- ⑨電話 (FAX) ・電話は1回線 (0241-66-2270) で1F管理室、2F食堂にあります。
ファックスは1F管理室のファックス電話を利用して送受信できます。
- ・利用料金は、自己申告制で管理室の料金ピンへ利用後、投入ください。
南会津町内は3分10円、町外通話は1分60円、ファックスは1送信
60円で精算しています。
 - ・電磁波過敏症の利用者用に、チューブ型のヘッドセットを用意しています。
また、1F電話は、ハンズフリー (受話器を持たないで通話) が可能です
ので、どちらも利用希望の方は、スタッフへお声掛けください。
 - ・施設に1回線しかありませんので、**長時間の利用はご遠慮**ください。
-

- ⑩室内清掃用具 ・電気掃除機などの清掃用具はありません。ほうき、ちりとり、ぞうきん
を1F管理室、2F通路、旧校舎通用口に用意していますので、自由に
利用ください。
- ・各自室、共用スペースは、定期的にかつ自発的に清掃ください。
ご理解、ご協力のほど、よろしく申し上げます。
-

⑪物品販売・注文について

- ・主に療養生活に必要なアイテムを実費で購入いただいています。
飲用ミネラルウォーター 小 (500ml) 100円、大 (1.5-2L) 200円
ケース単位でも手配できます (アスクル、アマゾン)
- ・着替えがケミカルで施設内でとりあえず着る物が無いケースもあります
ので、数回無添加石けんで洗って干した、安価な普段着、寝間着を用意
しています。(2F食堂)
- ・支払いは2F食堂の専用ノートに記載して、月末 (退去時) に精算します。
療養中に必要な物品がありましたら、スタッフがインターネットなどで
通販手配代行もいたします。(無料) お気軽にお声掛けください。

■ 6. 入退去時・外出時の注意

- 1) 生活環境が安全に守られたキャンプ村利用者にとって、一般生活地から車、電車などを利用して来所された衣服や髪の毛、皮膚などに付着した化学物質（特に農薬、香料、タバコ臭など）は、体調を崩す大きな要因となります。

また、気づかずに携帯電話の電源をオンにしたままだったり、車をアイドリングしたままだったり、日常生活では問題にならない行為が、キャンプ村では問題になってしまいます。それらの事を念頭において、配慮あるスマートな行動をお願いいたします。

入居時・外出時から曝露して帰ってきた際には、先にシャワーを浴びてから施設を利用する場合、事前に着替えを持参、玄関に用意するなどしておきましょう。

散歩時は、長袖長ズボン、帽子、安全なシューズ、熊鈴、雨具、タオル、水分補給などを忘れずに、近い距離でも1~2時間歩けますので、充分用意して出掛けましょう。尚、安全管理のため、外出時は、1F管理室カウンターの外注ノートに記入ください。

- 2) 入居の際、移動や転地、一時的に大きな身体的・精神的ストレスを感じるため、過敏性が普段以上に高まっています。また、大気等が良いため、酸素量が増え、一気に排毒や体内解毒が始まります。来所後、3日~1週間程度は、好転反応のように、体調を崩す場合がありますが、このような理由から身体は自然治癒を始めていると理解して、焦らずに、ゆっくりとした気持ちでロハスリゾートでの療養を楽しんでください。
- 3) 退去時は、環境悪化を恐れずに、キャンプ村で体得した排毒・解毒方法、食養生、意識の持ち方、人との接し方、生き方や考え方など、あらゆる情報によって自信と安心を持ち、ストレスをかけずに、笑顔でやり過ごしながら社会復帰を目指してください。
- 4) 過敏症の発症により体内のビタミン・ミネラルが解毒に多量に使われるために欠乏症になりがちです。当施設では、高価なサプリメント、健康補助食品の摂取は推奨しておりませんが、ビタミンB群を中心に、ビタミンCなど水溶性ビタミン（補酵素）やカルシウム、マグネシウム、亜鉛など、一般的なサプリメントの摂取について2010年度より推奨しております。
- 5) 外出時の外食で、無添加ではないもの、肉食、ジャンクフード、菓子類を無断で食べてしまう方もいらっしゃいます。
気持ちはわかりますが、何のための転地療養、解毒促進なのかを今一度考えて、ムダな解毒努力や体調悪化のくり返しとならぬようお願いいたします。

■ 7. 基本的なタイムスケジュール

良質の水と、無農薬無化学肥料の玄米ご飯と野菜料理との食物繊維いっぱいの食事によって腸内環境を整え、便通を良くし、体内の脂肪分にため込んだ老廃物・化学物質をすっきりと排出する食養生と軽運動（体操、散歩、呼吸、ハイキング、湯治）を基本とした療養生活を通じた体調改善を図ります。

利用期間中は精製された白米、白砂糖類、バター・牛乳・肉脂卵類など動物性食品、薬品、添加物、アルコール類など依存性、嗜好性のある食品を控えて、実施前後の体調を自己検証します。

尚、スケジュール、体調改善プログラム、メニュー等は、天候、施設状況、利用者の体調などにより随時調整しながら週単位で決定していきます。

【スケジュール例】

- 06:00 起床**（軽いストレッチ運動・着替え・洗顔）～起床後4時間は食事をとらない
- 06:30 散歩**（雨天時は室内でストレッチ運動）・ラジオ体操・深呼吸（呼吸法）
自己身体測定（体温、体重、体脂肪、血圧、自己体調診断）
- 07:00 梅醤番茶**（又はリンゴニンジンジュース）・飲談・スケジュール確認（ブリーフィング）
- 08:00 朝のプログラム（2時間）**
例：自己設定 ～＊排毒：有酸素運動・散歩・ストレッチ・呼吸法
＊研修：体調改善関連の読書・情報交換
＊清掃：室内外清掃・洗濯・草刈り
＊炊事：自然食調理の研修
例：オプション～＊駒止湿原バードウォッチングハイク
＊尾瀬トレッキング（ショートコース） ※半日・1日 / 費用別途
- 10:00 朝食** … 免疫力と生命力を向上させ、腸内環境を高め、排毒・解毒を促進する養生食
～玄米ご飯＋ごま塩（ひとくち最低50回以上咀嚼して、唾液の消化酵素と共に飲み込む）
新鮮オーガニック野菜の煮物、炒め物、漬け物、汁など、時間をかけて楽しく
美味しくいただく。炊事は利用者による共同自炊（当番制）。食器類は各自片付け洗う。
- 11:00 昼のプログラム（6時間）**
例：休憩（ティータイム・自己身体測定～約1時間）をはさみながら、各自設定
するプログラムやカウンセリングを通して体調改善、健康生活について研究
調査する。
- 13:00～22:00**の間に交代でシャワー・風呂の時間とする。
- 17:00 夕食** ～ 夕食後（クールダウン）4時間は臓器のためのアイドリング！
- 18:00 片付け・フリータイム**（3時間 / 目標達成確認・読書・飲談・手紙・電話）
- 21:30 就寝準備**
- 22:00 消灯**

■ 8. 施設管理（清掃・整理整頓）

- 1) あらかい健康キャンプ村は、2009年より南会津町の施設となりました。

施設は、公的な療養施設ではありますが、隣接する町道、登山道、山林、河川は、地域の生活に欠かせないものですから、一般の地域生活者、登山者、工事や山林管理の方、町役場職員なども当施設の敷地内通行や、施設内の保守点検のため、入室する場合があります。

地域の方々も、当施設のことは理解していますが、無添加生活をされている訳ではありませんので、さらなる理解を得られるように、きちんとした対応をして、挨拶や会話、情報交換などをしていただければ幸いです。

- 2) このような理由から施設敷地内は、できるだけ美化整備したいと思っています。

景観を損ねるように洗濯物を干したり、物品を放置したりすることはご遠慮ください。また、共同生活の場となりますので、目についたゴミ、虫、髪の毛、ほこり、蜘蛛の巣などは、常に利用者全員が気を配って清掃することで、いつまでも綺麗な施設を利用し続けることができます。

特に、お風呂や洗濯場、トイレ、洗面所、台所など水回りは、使った時に清掃して、通気乾燥させて維持することが大切です。ご理解、ご協力をお願いします。

■ 9. 施設スタッフ業務概要

- 1) 当施設では、地域の協力者と、スタッフ業務が可能な発症者を有給スタッフとして雇用しています。

条件は、週5日間×8時間、責任を持って施設の運営管理業務ができる方です。

6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
起床	運営管理	朝食	清掃	自由	運営管理	夕食	清掃	自由					
9~17 勤務者													

主な業務は、施設・敷地内の清掃管理、電話問合せ・予約受付、見学者・関係者の視察立ち会い、プログラム管理、利用者の体調・状況管理・交流、食養生・調理指導、カウンセリング（話し相手）、生活・体調改善サポート、自治体・支援協力者等地域との連絡調整などです。原則的に、1日2～3名体制で運営管理しています。

スタッフは有給ですが、食材費、施設管理費（電気・ガス・電話）等の実費経費負担をすることで、利用者への費用負担を軽減しております。

また、管理者を除いて賃貸ルームの契約、賃貸料の負担を、利用者同様に手続きを経て使用する場合があります。ご了承ください。

- 2) 体調が良い時に、時間を区切ってお手伝いいただくパートスタッフも随時採用しています。主な業務は、利用者との相談・調整しながら、できる業務をできる範囲でお手伝いいただいています。詳しくは、管理者にお問い合わせください。

- 3) 転地希望、就業希望者につきましては、現在、推進している「エコヴィレッジ会津高原」プロジェクトにおいての口ハスモデル・コミュニティへの参画、あらたな支援事業への雇用・採用などにつなげていきたいと考えております。お気軽にご相談ください。

■参考：あったら便利だと思われる持ち物チェックリスト（すべて必要なものではありません）

①寝具類 マット 掛敷布団 毛布 枕 シーツ カバー類

～体調改善において質の良い睡眠がとても大切です。過敏症の方はオーガニックコットンなど身体に負荷の無い高品質の寝具を使っている方が多いため、自宅で防虫剤や農薬、洗剤、香料などが付着してしまった寝具の持ち込みは、他の利用者に多大な迷惑がかかりますので、利用前にクリーニングするか、新しい寝具をクリーニングしてニオイを低減させた後、施設宛に送るなどして利用ください。

※オーガニック布団（ハート製）や布団の無添加クリーニング（1枚 6,300円～3枚 14,700円）
快適インテリアショップ SOEN 〒950-2264 新潟県新潟市西区みずき野 4-5-21
TEL025-201-9288 FAX025-239-1811 E-mail:sleep@soen.jp

②着衣・防寒具 下着 長袖シャツ 長ズボン セーター 防寒具（秋・冬用）

～寝具同様、オーガニックコットンしか着用できない方も少なくありません。

自宅で防虫剤や農薬、合成洗剤、香料などが付着してしまった寝具の持ち込みは、他の利用者に多大な迷惑がかかりますので、利用前に無添加石けんで徹底的に消臭するか、新しい服を購入してしてニオイを低減させた後、着用ください。エプロン、バンダナもお忘れ無く！

③雨具 レインウェア（ポンチョ） フード付きウィンドブレーカー 傘

～舗装路がなく、かさをを使うよりも安全かつ快適なので、持参するととても便利です。比較的すぐにニオイが抜けると好評なのは、モンベル製やアウトドア製の雨具です。アウトドアショップ、インターネット通販などで探してみてください。

④洗剤類 洗面・ボディ・ヘア用 洗濯用 歯磨き用 その他

～施設備品として、シャボン玉石けん製シャンプー・リンス・固形石けん、ピリカレ重曹などを用意しています。使用できない方は、あらかじめご用意ください。尚、天然であっても香料や界面活性剤などを含む化学合成洗剤は、水質保全の観点からも当施設ではご遠慮いただいております。ご了承ください。

⑤ティッシュ・生理用品 トイレットペーパー ボックスティッシュ ナプキン類

～施設備品としては、トイレットペーパー（牛乳パックリサイクル製品）のみ用意しています。再生紙などにかぶれ易い方は、トイレ用も含めて、あらかじめご用意ください。

⑥懐中電灯・照明器具 ランタン型懐中電灯 充電可能な電池と充電機

～小さな懐中電灯は売店でも販売しています。ただ、長期利用の場合は、大きめで明るい置いて使えるタイプ（ランタン型）の懐中電灯で、充電機を活用した方が便利だと思います。また、IKEA製LEDソーラーライトなど充電できる安価な照明器具もあります。事前にご検討ください。

⑦カーテン・シールド類 掃出窓用 腰高窓用 電磁波シールドカーテン（蚊帳）

～すこやか8やひだまり庵を賃貸される方は、クリップ式のカーテンレールが窓枠についていますので、希望の布地やカーテンを持参いただければ、より快適にお過ごしいただけます。詳細サイズは、お問い合わせください。

- ⑧室内履き・アウトドアアイテム スリッパ サンダル 長靴（防水靴）
帽子 リュックサック スニーカー トレッキングシューズ（登山靴）

～天気や状況に合わせて、幾つかの履き物があると便利です。特に、散歩やハイキング、低山へのトレッキングなども、体調が良くなってくるとどんどん出掛けたくなります。

室内履きは、施設に用意がありませんので、ご持参ください。

⑨小口現金・貴重品

～施設より車で15分程度のところに、コンビニエンスストアや郵便局、銀行などATMが利用できる町がありますので、あまり現金は持ち歩かずに利用できると思います。

貴重品についても、できるだけお持ちになりませんようお願いします。

携帯電話は圏外ですが、定期的にメールや着信チェック、連絡などされたい方は、徒歩で20分ほど国道に向かって歩くと、通話エリアになります。

⑩その他

～新聞・雑誌の購読は、新しいインクに反応して体調を崩す方もいらっしゃるの、読む場所、干す場所に充分注意してください。

～自然派、天然の基礎化粧品であっても、反応して体調を崩す方もいらっしゃるの、スタッフの許可、事前の確認無く使用しないようにお気を付けください。

～環境病の発症者は、低体温の方が多いので、できるだけ各自**体温計を持参**いただき、起床時、食事後、昼、夜など定期的に体温管理をするようにしてください。
食堂、管理室にも自由に使える体温計があります。

～飲食物・薬の持ち込み、お取り寄せ、服用は、事前にスタッフにご確認ください。

サプリメント、レメディであっても、反応して体調を崩す方もいらっしゃるの、スタッフの許可、事前の確認無く使用しないようにお気を付けください。

●持ち込む前に注意&確認！

とにもかくにも、持ち込む前に、使用する前に注意と確認をしてください。

特に**薬品類は危険**です。解毒剤、抗アレルギー・精神薬、睡眠薬、湿布類など、日常的に使用されている方も少なくありませんが、薬を身体が解毒する際に発生する独特の臭気に反応して体調を崩す方もいらっしゃるの、スタッフの許可、事前の確認無く使用しないようにお気を付けください。

ルールとマナーを守って、一日も早く体調を改善させて社会復帰、家族と楽しい時間を過ごせる日々に戻れるよう、利用者、スタッフ、関係者一緒に努力していきたいと思っております。

皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

南会津町あらかい健康キャンプ村 スタッフ一同