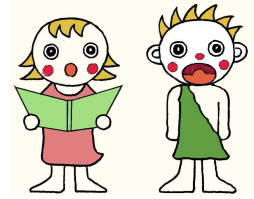


2 部屋での生活について



(1) 起床と消灯時間について

○起床（6：30）と消灯（22：00）時間は、原則、宿泊されるすべての利用者の方にお守りいただく時間です。宿泊されているすべての人の健康管理のために、就寝時間は静かにお休みください。

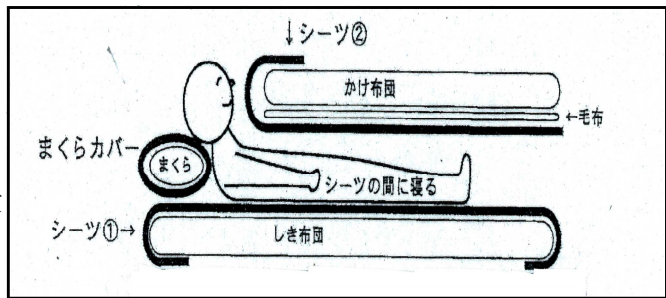
○引率・指導の方は、適宜巡回指導を行ってください。

○早朝や深夜に特別なプログラム（バードウォッチング、登山・自然散策、星空観察等）を希望される団体は、事前にご相談ください。

(2) 寝具の使用・整頓について

①ふとん・シーツのしき方

- ・事務室前に一人あたり「シーツ2枚、まくらカバー1枚」が用意されています。枚数を確認してお持ちください。
- ・1枚目のシーツはしき布団の上に、2枚目のシーツは毛布とかけ布団の下にしきます。まくらはまくらカバーに入れます。
- ・体（肌）や髪などが直接布団やまくらにふれないよう、シーツ・まくらカバーは必ず使用してください。



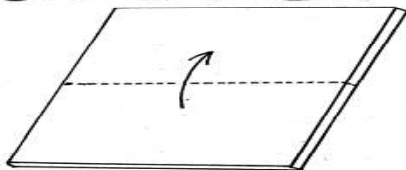
②シーツ・まくらカバーの返し方

- ・退所日の朝、部屋ごとにまとめて事務室前の所定の袋に返してください。
- ・シーツは軽くたたんで『緑の袋』、まくらカバーは半分にしたたんで『青の袋』に入れてください。

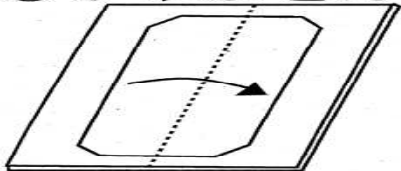
③寝具のたたみ方

- ・同じたたみ方をすると、大きさと折り目がそろい、きれいにたたむことができます。
- ・かけぶとん・しきぶとんの白いカバーは、はずさないでください。

①しきぶとん



②かけぶとん



③もうふ

