

パラダイスデー（淡路島）持ち物リスト

持ち物	入れたら チェック	説明
着替え		<p>まず、淡路島（兵庫県淡路市）の7月下旬の気温や、当日の天気予報を自分で調べます。次に、どんな服装がいいか、4泊5日で着替えは何セット必要か考えて、スーツケースやリュックに詰めてみてください（重くなりすぎると持っていくのが大変です）。</p> <p>ゲストハウス花野には洗濯機・洗剤があって、1回100円で使えます。「洗濯する→干す→取り込んでたたむ」を自宅で練習しておけば利用できます。</p>
海に入る服装、サンダル		走って10秒で海です。真夏で日差しが強いので、肌を露出しないラッシュガードスタイルがおすすめです。裸足では砂浜は熱いのでサンダルもあるといいです。
長袖の上着		買い物時など、冷房がききすぎていて寒い可能性があるので、羽織るものを1枚用意するのがおすすめです。
レインウェア		
帽子		
タオル		
バスタオル		<p>ゲストハウス花野には、自分たちで沸かす五右衛門風呂と、室内風呂があります。お風呂用と海遊び用、最低2枚は用意するのをおすすめします。</p> <p>お風呂には4回入る機会がありますが、使ったバスタオルを洗濯・干すなどして使い回すのか、それともたくさん持っていくのか、考えておきましょう。</p>
お風呂セット		宿泊施設にあるもの：全身シャンプー それ以外に必要なものはすべて持ってきてください。
歯みがきセット		
ビニール袋		使わない着替えを入れたり、お土産袋にしたり、数枚。
ブランケットまたは寝袋など		真夏なので携帯用ブランケット等をお腹に掛ければ、寒くありません。キャンプ用のコットやマットを持ってくれば寝心地が良くなります。 ※布団のレンタルをする場合は3,300円です
枕（まくら）		アウトドア用の枕 など。枕なしや、荷物を枕にしても大丈夫です。

アウトドア用の食器		<p>①カレーが盛れる深皿系のお皿 ②スープや味噌汁が盛れるおわん ③コップ ④はし、スプーン、フォークなどお好みで プラスチック、ホーロー、アルミなど割れにくい素材のもの。※名前を書いてください。自分の物が見つからなくなって、ご飯が食べられないことがあります</p>
ネックライト		<p>夜間に外に出るときのあかり。手がふさがらず、ずっと首に掛けていられるネックライトがおすすめです。</p>
時計		<p>時間の管理も自分たちでします。スマートフォン可。海に入っても大丈夫な防水性の腕時計があると便利です。</p>
不織布マスク		<p>活動拠点のゲストハウスではマスクの着用は自由。お店の中に入るときなど、公共マナーで必要になる場合があるので、念のため用意しておいてください。</p>
遊び道具		<p>トランプ、ウノほかカードゲームやボードゲームetc.</p>
水遊びの道具		<p>水遊びし放題！</p>
お出かけ用の小型リュック		<p>買い物やどこかに出かけるときに、お財布、マスク、上着、レインウェア、飲み物などを入れるリュック。両手を空けられるようにしてください（手さげ✕）。</p>
虫除け、痒み止め		
保険証		<p>保険診療を受けるにはコピー等ではなく原本が必要です。万が一、大きな怪我をしまったり、体調が悪くなってしまったりして、病院を受診しなければならないときにのみ使用します。</p> <p>失くしてしまう心配が大きい場合は持ってこなくてもかまいません（医療費は全額負担となりますので、後日払い戻し請求をしてください）。</p>
お財布		<p>【みんなの軍資金】3,000円 ※みんなで出し合って、自分たちが食べたいものを決め、買い物に行き、作って食べます。お菓子や、食材以外に使ってもOK。</p> <p>【飲食代】最終日、新幹線などで帰る子は、新神戸駅でお弁当他を購入できます。</p> <p>【おこづかい／お土産代】金額は親子で相談してください。忘れ物があったときにお金があれば「くるくる市」でいろいろと買えます。</p> <p>【行き・帰りの交通費や新幹線の切符】</p> <p>※保険証・お財布は、出しっぱなしにすると失くなります。もちろん自分の責任です。しまう場所とルールを決めておくといいですね</p>