



# やまびこ通信

campi daito  
NO. 379

やまびこ:『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にあるキャンピだいとうを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。



6月号



## カラス Crow

今、キャンピにはカラスがいっぱい。実は、3月から6月にかけて繁殖期なんです。巢に近づくと攻撃されるので御用心。とにかく糞の掃除が大変です

キラキラ光るものが好き

人間でいえば小学校低学年(6~8歳)程度の知能を持つといわれています。

強い光や大きな音がキライ

背後から頭部を攻撃してくる



石を投げつけられた  
水をかけられたといった被害体験を覚えているだけでなく、自分に害を与える人間の顔や服装までも記憶し、仕返しをしてくることもあります。

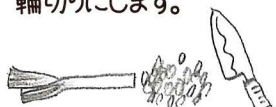
寿命は、7年から8年



こどもだって、やったらできること  
これから紹介していきたいと思えます。  
今回は  
『インスタント味噌汁を作ってみよう』

具材を味噌に混ぜ込んで味噌汁の素として保存しておけば、湯を注ぐだけで飲めるうえに味噌の風味も楽しめます。

- ①長ネギ1本(100g)を薄い輪切りします。
- ②油揚げ1枚はキッチンペーパーにはさんでギュッと手のひらで押し表面の油を取り細かく切ります。

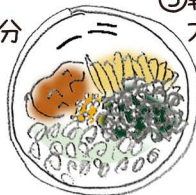


## 自分でできもん

その2

## みそしる作れるもん

- ③味噌 150g お茶碗 1杯分
- ④顆粒だしの素 大さじ2



- ⑤乾燥わかめ 大さじ4
- ⑥混ぜ合わせるとできあがり
- ⑦まとめて容器に入れて長期保存したい場合は冷凍庫に入れると1ヶ月は大丈夫です。固まらない



①食分をラップに包むと持って行けます



- ⑧小さい梅の大きさ(20g)をすくって器に入れお湯を入れるとできあがり



大東市立野外活動センター  
キャンピだいとう  
Campi Daito

大阪市内から車で約30分|飯盛山にあるキャンプ場。  
無料貸出備品がいっぱい。夜間もスタッフが在中。

### 予約方法 Reservation



仮予約は 072-874-5165

空き状況の確認や書類提出など  
詳しい予約の方法は  
キャンピHPの「予約の手順」まで→



### 利用料金 Fee



大東市に在住・在学・在勤の方は市内料金で利用できます!

日帰り利用 (10:00~16:00)

大東市内		他市	
大人	こども	大人	こども
200円	100円	400円	200円

宿泊利用 (16:00~翌10:00)

宿泊場所	大東市内		他市	
	大人	こども	大人	こども
テント利用	200円	100円	400円	200円
アーチハウス 本屋利用	300円	200円	600円	400円

### アクセス Access

キャンピだいとう (大東市立野外活動センター)  
住所: 〒574-0012 大阪府大東市龍間1846



- ①大阪市内から阪奈道路を奈良方面(東)へ。
- ②電閘交差点(1つ目の信号)を通り過ぎ、200m先左手に「楠公寺」の看板を左折。
- ③道なりに約10分。(大阪橋筋グランド奥)



- ①JR学研都市線 野崎駅が最寄りの野崎観音(福聚山慈眼寺)から登る。
- ②ハイキングコースを進んで約60分。



- ①近鉄バスで「住道駅前(北側)」から「生駒登山口行」に乗車で約18分。
- ②「電閘」停留所で下車から徒歩約20分。





今年ももうすぐ夏がくる！

しよねつじゅんが

# 『暑熱順化』で熱中症予防！



『暑熱順化』とは、『体が暑さに慣れること』。

2023年夏の気温は、『例年並みか高い』予想。アツい夏を健康に過ごすため、体の準備を始めましょう！

## 人が体を動かすと…



熱が作られ、体温が上昇！  
上がった体温を調節するために、汗をかいたり、体表面から熱を逃がしたりする働きが起こります。  
熱中症は、この体温調節がうまくいっていない時に起こります。

## 暑熱順化、何がかわる？

体が暑さに慣れておくと……



### 汗をかく量の増加↑

=汗に含まれる塩分量が減り、ナトリウムを失いにくくなる！



### 皮膚の血流量が増加↑

=体から熱を逃がしやすくなる！  
(『熱放散』がしやすくなる)

⇒熱中症になりにくくなる！！



そんな大事な暑熱順化ですが、実は数日～2週間程度の時間を要します！

本格的に気温が高くなる前に、“やや暑い”環境で“ややキツイ”運動を無理なく始めてみましょう♪

## 暑熱順化、何しよう？



### ウォーキング

1回 30分、週 5回  
目安。一駅分歩く等



### サイクリング

1回 30分、週 3回  
目安。通勤通学や買い物ついでに◎



### 筋トレ・ストレッチ

1回 30分、週 5回  
～毎日目安。室内でOK！



### 入浴

2日に1回目安。  
湯船に浸かろう！  
水分補給忘れずに



## ホルモンの修繕日記

### 消防学校の生徒さんたちが応援に来てくれました！

200人という多人数で、草刈りや木っ端作り、場内の溝掃除、アーチハウスの防腐剤塗りなどをしていただきました！大変な作業でしたが、あっという間に場内が整備され整いました。大変助かりました。ありがとうございました💎

### 受付前に飯盛城跡 PR 用テレビがつきました！

55インチの大きな画面に飯盛城を紹介している映像が流れています。その中には大東アドベンチャークラブが出演している映像もあり、楽しそうに飯盛城へ向かっている様子が流れています。ぜひ見に来てくださいね♪



3月から5月に寄付をしていただいた方々です！ありがとうございます！

藤井穂乃加 阪中 玄 奥野 信子 吉川 美穂 三ヶ森 朋子 高尾由希子 山本 愛  
石田 夕子 ABOS株式会社・庄埜 広隆 中村 正之 中村 愛 黒沢 弾空  
(順不同敬称略)

認定 NPO 法人 大東市青少年協会は、私たちの活動にご理解いただき支えてくださる方  
(寄付金一口 3,000 円から) を募集しています！  
お申込はこちらから→





## 大東アドベンチャークラブ(DAC)

### 4 月上旬生合宿

日程:4 月 8 日(土)~9 日(日)

参加者: 30 名 天気:晴れ

今回の上期生合宿では、DAC で必要なキャンプスキルをたくさん学びました。一日目には、前に出た時の話し方や話している人へのフォローの方法、ロープの結び方、テントの立て方、カレー作りをしました。知らないことや苦手なところを班で考え、教えあいながら全員で一つ一つ出来ることを増やしていきました。夜には、各期生の目標を決めました。二日目には、四次元バレーをして遊んだり、片付けをしたりしました。各班ごとや期生ごとの対決をし、大盛り上がりでした。

一泊二日を通して、上期生として成長することができました。

ボランティアリーダー-3 年 からあげ



## アウトドアスクール(ODS)

### キャンピだいとうでイースターパーティー!

日程: 4 月 16 日(日)

参加者: 45 名 天気: 晴れ

キャンプ場のどこかにあるカラフルなイースターエッグを班で探したり、見つけたイースターエッグに絵の具やペンでペイントをしたりしました! 見つける事が出来た瞬間の笑顔や、子ども達の魅力溢れるペイントなど様々な発見をすることが出来ました。



お昼ご飯は皆で飾り付けを作って、ライスケーキをうさぎの顔になるように可愛くデコレーションをして楽しく過ごす事が出来ました。

シニアリーダー-2 年 シロ



## 春のリーダー研修①

日程: 4 月 22 日(土)~23 日(日)  
参加者: 54 名 天気: 晴れ

リーダー研修①では、リーダーになるための基礎をたくさん学びました。一日目の組織キャンプ論では、キャンプ中の役割や動き方について学びました。二日目には、自炊前に行う検食についてやゴミの後処理の方法、火起こしの方法、キャンプ場の清掃について学びました。その後の自炊では、火起こし研修で学んだことを活かしてカレーを作りました。最後には、キャンプ場の掃除の方法を学び、実践しました。初めての事を学び出来ることが増えた研修でした。



ボランティアリーダー-3 年  
からあげ



## 春のリーダー研修②

日程: 5 月 6 日(土)~7 日(日)  
参加者: 38 名 天気: 雨

リーダー研修②では、最初に歴史民俗資料館に行きました。そこでは、大東市の歴史についてのことについて学びました。キャンプ場に到着してからは、テントを立てたり、グループワークについて学んだり、キャンプファイヤーをしたり、たくさんのお話を学びました。

二日目には、応急処置講習をし、ケガの対処法について学ぶことができました。最後には学年ごとに振り返りました。これからのリーダー活動に向け、士気を高めることが出来ました。前回の研修の反省も意識して行動することが出来、キャンプの技術を学ぶことが出来ました。

ボランティアリーダー-1 年 ぶんぶん





夏が近づき暖かい日が増えてきました。キャンプ場でも自然の景色が変り始めています。自然に囲まれた中でのキャンプを楽しんでみませんか？ぜひキャンピイだいとうをご利用ください。

**アウトドアスクール(ODS)**  
**キャンピイ名物！飯盛山の竹で流しソーメン**

小・中学生対象



要予約

日時:2023年 8月1日(火)9:00~16:00  
ネット受付:6月7日(水)12:00~7月25日(火)21:00 まで  
集合 場所:【マイクロバス利用】末広公園【現地集合・解散】キャンピイだいとう  
活動 場所:キャンピイだいとう  
参加 費:【マイクロバス利用】2,800円 【現地集合・解散】2,500円  
定 員:【マイクロバス利用】20名 【現地集合・解散】40名



ODSの流しソーメンは、竹を加工して流し台を作るところから始めます！アウトドアならではの流しソーメンで、夏を涼しく楽しもう！

**おとな・ファミリー対象**  
**『親子ふたりぼっちキャンプ』**



要予約

日時:2023年 8月 12日(土)14:00~13日(日)12:00  
ネット受付:6月7日(水)12:00~8月5日(土)21:00まで  
集合 場所:現地集合・解散  
活動 場所:キャンピイだいとう  
対 象:小学1年生~6年生までのお子様1名とその保護者1名  
※こどものみ、おとなのみでの参加はできません  
参加 費:親子2人で7,000円  
定 員:20組(40名)



親子でゆったりキャンプ体験。野外炊飯やテント設営などを体験しよう。親も子も、互いの新たな一面が見れるかもしれません。

**小学5年生限定**  
**大東市子ども会ジュニアリーダー講習会(JL)会員募集**

要予約

募集期間:4月7日(金)~6月25日(日)  
対 象:大東市にお住まいの小学5年生  
会 費:年間7,000円  
(子ども会に入っていない方は別途、安全共済会費420円が必要です。)  
申 込:単位子ども会または大東市青少年協会事務局またはインターネットより  
主 催:大東市・大東市子ども会育成連絡協議会  
主 管:認定NPO法人 大東市青少年協会



申し込みは  
コチラから→



大東市の小学5年生が集まり、キャンプ場で野外体験！自炊やクラフト、キャンプファイヤーなど年5回の活動の中で、ジュニアリーダーでしか体験できないことがたくさんあります！

**子ども居場所作り事業** 小・中・高・大学生対象  
**ほうかごBaseCamp**

@こみっていさろん (毎月第2,4水曜日)

日時:2023年 6月 13日(火)・6月 28日(水)  
14:30~19:30(小学生は17時まで)  
場 所:大東市立総合文化センター2F  
こみっていさろん



予約なし  
参加費無料

パンの配食  
やっています

家でも学校でもない、みんなで作る、みんなの居場所です。予約や料金はいらないので気軽に来てくださいね。宿題をしたり、友達と遊んだり、自由に過ごせます。

< 行事予定表 >  
\*\*\*6月\*\*\*

- 1
- 2
- 3
- 4 ODAC6月例会  
○米作り『田植え』
- 5
- 6
- 7 ★ODS『キャンピイ名物！  
飯盛山の竹で流しソーメン』  
★親子ふたりぼっちキャンプ  
受付開始
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13 ○ほうかごBaseCamp  
@こみっていさろん
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18 ○米作り『草取り』
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28 ○ほうかごBaseCamp  
@こみっていさろん
- 29
- 30

申し込み方法

行事参加には事前の申し込みが必要です。  
認定NPO法人大東市青少年協会のHPから  
ご予約をお願い致します。



お問い合わせ

認定NPO法人 大東市青少年協会  
TEL : 072-874-5165  
FAX : 072-886-3152  
受付時間: 12~21時(第2木曜日を除く)  
〒574-0036  
大阪府大東市末広町1-301

大東市青少年協会 検索  
http://www.ysdnet.ne.jp/ysdnet/

スマホで  
簡単申し込み

※お申込の際、頂く情報は、大東市青少年協会の用途以外には使用致しません。



Twitter

Facebook

