



やまびこ通信

campii
daito
NO. 380

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ィだいとうを中心に、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。



夏のキャンプを楽しもう♪

標高の高い場所か水辺を選ぶ

標高が100m上がるごとに気温が0.5~1度ほど下がっていきます。ちなみにキャンピィは朝晩約2~3度平地より低い気温です。

モバイル扇風機やエアコンを準備

夏の夜は暑くてとにかく寝苦しい。テントを全開にしても、風が通らなければ暑~い! そんなときモバイル扇風機やポータブルエアコンがあると断然過ごしやすいです。



コットで風通しの良い寝床を準備しよう

寝るときは背中と地面の間に風の通り道を実現できるコットを使うと快適。後は、着る物や飲み物で体温調節し熱中症対策をしましょう。

暑い夏のキャンプにはいろいろな準備が必要です。まずは、どんなキャンプをしたいかしっかり計画(イメージ)をして場所を決め、防寒着や虫さされ治療薬など、立てた計画を楽しめるように、しっかり準備をしましょう。そうすれば、夏でも快適にキャンプが楽しめるはず!



虫刺され対策を

蚊やムカデ、ダニ、クラゲ、ノミ、に刺されても一つでオールマイティーな薬を準備しておくで安心です。

Option

暑さを忘れる自分流の過ごし方を極めましょう。水遊びもよし、夜は焚き火をしたり、プロジェクターなどで映画を観たり。



子どもだって、やったらできること。これから紹介していきたいです。今回は、冷蔵庫がなくてもできる@アウトドアで『アイスクリームを作る』

自分でできるもん

その3

アイスクリーム作れるもん

用意するもの:軍手、タオル(大) フリーザーバック(M)1枚(L)1枚 布ガムテープ

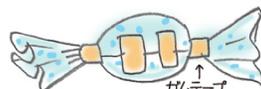
- ① フリーザーバック(M)に生クリーム(動物性)200ml 卵 1個 牛乳 100ml さとう大さじ3(30~45g) バニラエッセンスを入れて手で混ぜる。
※材料がいたまないよう保存には気をつけてください。

分量は大体で大丈夫



- ② 混ぜたら空気を抜いてジッパーをしめる。

- ③ フリーザーバックLに水700gと塩を350g入れる。



ガムテープ

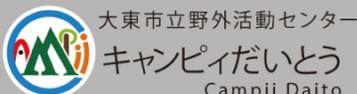
- ⑤ キャンディーのようにタオルにくるんで、ガムテープで10分くらいぐるぐる回す。



- ⑥ できあがり!

【アイスクリームを作る時の注意点】

氷に塩を混ぜると0度より温度が低くなるので、必ず軍手をつけてね。



大東市内から車で約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



仮予約はこちら▶ 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ィ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	子ども	大人	子ども
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	子ども	大人	子ども
テント利用	200円	100円	400円	200円
アーチハウス本館利用	300円	200円	600円	400円

アクセス Access

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



車で約30分



徒歩で約60分



バスで約40分

- ① 大東市内から阪奈道路を奈良方面(東)へ。
- ② 電交交差点(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。(大阪府龍岡グランド奥)

- ① JR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」に車で約18分。
- ② 「電間」停留所で下車から徒歩約20分。

元気を守る！夏野菜



夏に成熟する野菜には、水分や栄養がたっぷり！暑くて食欲がない……という時もスッカリ食べやすく、夏バテ気味のからだを元気にしてくれますよ☆



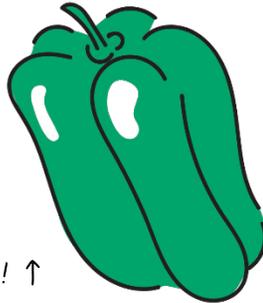
夏に採りたい栄養素って？

- ビタミン**：からだの調子を整えてくれます。ビタミン C、ビタミン B2 など、種類色々！
- ミネラル**：体温の調節などに関わりますが、汗をかくと失われてしまいます。夏には必須！

トマト



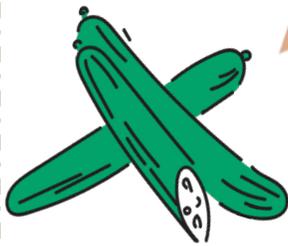
カリウム(ミネラルの一種)を多く含みます。赤い皮に含まれるリコピンは皮膚や血管を守ってくれます。朝に採るのがオススメ。加熱することで、栄養素の吸収率もうまみも UP！↑



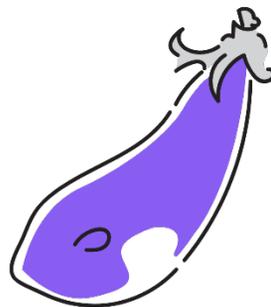
ピーマン

ビタミン Cの含有量はレモン果汁の約 1.5 倍！風邪予防や美肌に効果的です。本来加熱に弱いビタミン C ですが、ピーマンにはそれを守るビタミン Pも含まれています！

きゅうり



世界一栄養がない、なんて言われますが、カリウムや抗がん作用のある栄養素をちゃんと含んでいます。利尿作用も高く、体内の熱や余分な塩分も排出してくれます！



なす

カリウムを多く含んでいます。紫の皮はアントシアニンを含み、がん予防の効果も！便秘の予防や改善も期待できます。調理法が幅広いので、皮ごと食べられるよう工夫してみましょう！



ホルモンの修繕日記

赤アーチハウスが綺麗になりました！

赤アーチのデッキの手すりと柵に、茶色の防腐剤を塗りました。塗っていた時はそんなに綺麗には見えなかったけれど、乾いたらすごくいい感じの茶色になって、赤アーチハウスが前よりステキげに見えるようになりました！

自炊場の天井が綺麗になりました！

業者の人に来てもらい、ガラスにヒビが入っていたところを修繕してもらいました。業者の人たちは高い天井に登りながら作業してくれていました！



5月から6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！

松岡 美香 西井 久義 太田 明夢 北畑 豪士 中田 秀幸 中田 順子 中澤 亮
中澤 健児 横田 博司 川上 清美 森 孝志 小原 昌之 岡本 有祐 佐藤 登
林 厚志 岡地 ゆみ 山本 晃洋(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→



キャンプスクール(CS) ゴールデンウィーク子どもキャンプ



日程：5月6日(土)～7日(日)
参加者：29名 天気：雨

マイクロバス組と現地集合組の元気な子ども達がキャンプ場に集まりました。1日目のお昼にキノコ狩り体験をしました。木くずを固めて作った菌床からキノコが生えていて、みんな楽しそうに収穫していました。昼食のあとは、夜にアーチハウスで寝るので、その飾り付けをしました。風船、ガーランドなどを使って、みんな思い思いに飾っていました。夜には、キャンプファイヤーをしました。とても賑やかで楽しいキャンプファイヤーになりました。

2日目は、朝食にホットサンドを食べて、その後にレジンクラフトをしました。みんな個性豊かなレジンクラフトを作ってくれました。お昼ご飯には手作りピザを作りました。少し時間はかかってしまいましたが、みんな美味しいピザを作っていました。

色々な体験ができ、子どもたちを楽しんでもらえた1泊2日でした。

シニアリーダー3年 グラタン



大東アドベンチャークラブ(DAC)

5月例会 入団式

日程：5月14日(日)

参加者：83名 天気：晴れ



いよいよ今年度のDACが始まりました。新しく入団したフレッシュ(小学6年生)もいもりぷらざに集まり、入団式が始まりました。

入団式での司会やマイク回しなどの役割は上期生が担当し、最後にはリーダー(中学3年生)によるスタンツもありました。スタンツはたくさんの人が笑いながら楽しんで見せていました。入団式の後には、ジュニア(中学1年生)によるDACオリエンテーションがありました。ジュニアは前に立って話すのが初めてというのが嘘のように上手にDACの紹介をしていました。最後にミドル(中学2年生)によるゲーム大会をしました。ゲームはどれも面白く、最初は緊張していたフレッシュたちも最後にはとても楽しそうな笑顔になっていました。

ボランティアリーダー4年 ほたて



No.1



中垣内子ども会チャレンジランキング

日程：5月27日(土)

参加者：55名 天気：晴れ

今回中垣内子ども会から子ども会の親睦を深めたいということでリーダー派遣の依頼があり、中垣内公民館へ行ってきました。たくさんの子ども達とチャレンジランキングに挑戦!

今回のチャレンジランキングは10個のゲームで記録を競いました。新聞ちぎりで4メートルまで伸ばす子や、割り箸ダーツを10本全て入れる子など、すごい記録がたくさん出ました。はじめはやり方がわからず、あまり良い記録が出せなくても、どうすれば記録が伸びるか考え、もう一度チャレンジする時には一回目よりも良い記録を出す子がたくさんいました。ランキングにたくさん名前を残してる子もいて、盛り上がったチャレンジランキングでした。

シニアリーダー2年 シロ



住北小校区子ども会ゲーム大会

日程：5月28日(日)

参加者：69名 天気：晴れ

住北小校区子ども会一回目の行事、ゲーム大会! ゲーム大会では班を作り、班対抗で戦いました。色あては、3回戦行い1回1回当てるごとに子どもたちは大喜びしていました。当てられなくても次の色は何色か班で相談をしていました。

最後のゲームのお玉リレーでは、貰える得点が増えるため、どの班も1位を目指して応援をしたり、協力していました。1位になった班にはリーダーからメダルが贈られました。どのゲームも子どもたちは全力で挑み、楽しんでいました。

ボランティアリーダー3年 からあげ



