

6月号



やまびこ通信

飯盛山の中にあるキャンピイだいとうを中心に、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。

campii
daito

No. 391

キャンピイだいとう横にある農業体験用の田んぼに今年もカルガモの夫婦がやってきました。ついこの間耕したところで、水が潤沢になったことをどうやって知るんでしょうか？自然の不思議ですね。エサをついばんだり、うねうねした土の間を2羽で楽しそうに泳いでいました。

今年もここで『民具×米作り体験』が始まります。稲の成長とともにカルガモにも家族が育っていきます。



大東市立野外活動センター
キャンピイだいとう

ご予約は
こちらから ▶ 072-874-5165

予約方法 Reservation



空き状況の確認や書類提出など
詳しい予約の方法は
キャンピイHPの『予約について』まで



利用料金 Cost



大東市に在住・在学・在勤の方は市内料金を利用できます！

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)

	大東市内		他市	
宿泊場所	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 本館利用	300円	200円	600円	400円

アクセス Access

キャンピイだいとう (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竜間交差点(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。(大阪府陸ランド奥)



- 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「竜間」停留所で下車から徒歩約20分。



しつじや

湿邪にご注意！？

梅雨の季節ですね。自然を愛する者として、天気の変化とも上手に付き合っていきたいですが……じめじめなお天気で不調を感じていませんか？その不調、ちゃんと原因があるかも！

※主に東洋医学の世界で、過剰な湿気のことを『湿邪』と呼びます。

湿気が体に入り込み、体内の水分を過剰に増やすことで、さまざまな不調が起こると考えられています。

こんな不調、 湿邪のせい？

- ☐ 体のだるさを感じる
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 体がむくみやすい
- ☐ めまい・立ちくらみがする
- ☐ 頭痛や頭の重さがある
- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 関節が痛む

梅雨時期や低気圧の時にこのような不調があったら、湿邪が原因かも。特に海に囲まれて暮らす日本人は、湿度が体に溜まりやすいとか……！



巡りをよくする 食事で解決！

湿邪解消のポイントは、**余分な水分を外へ出すサイクル**を整えること！食べるもので養生することができます◎

豆類、海藻、夏野菜などが効果的。生や冷たい状態で食べるより、加熱をした方が、体が冷えないのでオススメ！

甘いもの、果物、お酒は体を冷やしたり体に水をため込んだりするので、控えめに。



植物が助けて くれるかも！

植物は見た目や匂いで気分を良くしてくれるだけでなく、**湿度の吸収、調整が期待できる**ものも。

- ・イングリッシュアイビー
- ・サンセベリア
- ・ヤシ
- ・オリヅルラン

……などの植物が効果的とされます。カビ予防にも役立つというので、梅雨にはお部屋でこれらの植物を育ててみると良いですね！それぞれ耐暑性などの特徴があるので、よく調べて育てましょう。



マダム の キャンピイDiary

／キャンピイだいというスタッフから、キャンプ場の様子をお届けします♪＼

溝のフタを新しく作りました！

テントサイト付近の溝のフタを作成しました！何度か修繕していたのですが、木製のためすぐ腐ります。ただ木を被せるだけでなく、溝に沿ってずれないように裏側に“あて木”がされています。木と木の間は隙間が空かないようにはめ込みになっています。夜も溝にはまらないので安全で安心な作りです！



ご寄付ありがとうございます！

4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！

平良 恵子 今岡 菜都 米良 基希 寺内 武志 田中 秀夫 石田 夕子
大野 友寿 山本 愛 高尾由希子 吉川 美穂 阪中 玄 松岡 亮佑
(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！ お申し込みはこちらから→



リーダーオリエンテーション①

日程：4月4日(木)
参加者：50名
天気：晴れ



4月4日(木)、新人リーダーたちを迎えてリーダーオリエンテーションを行いました。まず、新人さんたちとアイスブレイクゲームを行いました。周りに知らない人が多い中、緊張してる人もいましたが、ゲームを通してお互いの事を知り、楽しむことで、アイスブレイクができました。仲が深まったところで次は活動紹介を行いました。どのような行事を行っているかの説明があり、子どもとキャンプをする楽しさや、やりがいについて知ってもらいました。私たちのリーダー活動は全てに参加する必要はないので、学生生活との両立が可能であり、自分のペースで取り組むことができます。最後に大東市青少年協会についての紹介を行いました。当協会設立からの歴史や、活動についての話があり、子どもの頃から協会の活動に参加している私でも見たことのないような昔の写真を見て、歴史の深さを感じました。最後は全員で集合写真を撮って解散！今年度も最高の1年になりそうです！

ボランティアリーダー3年生 みょうちゃん



DAC(大東アドベンチャークラブ) 『4月上旬生合宿』

日程：4月6日(土)～7日(日)
参加者：32名
天気：曇り



今回のDAC4月上旬生合宿では、キャンピィだいとうの近くの『ボーイのキャンプ場』というところで活動しました。電気や水道、生活用品が全くない場所で草を刈ってテントを設営したり、かまどを作ったりして開拓しました。普段の設備が整った中でのキャンプなら経験することのない状況で、テントがうまく張れなかったり火が思うようにつかなかったりと苦戦する場面もありましたが、DACっ子同士で協力しあって無事一泊二日を乗り切ることができました。また、一日目の夜は中学3年生のリーダーが主体でキャンプファイヤーをしてくれました。これも初めての経験でしたが、仲間のフォローもあり、とても盛り上がり親睦が深まりました。二日目は、学年ごとに8月までの目標を立てて、活動へのモチベーションを高めることができましたと思います。今回みんなで決めた目標を胸に、今後のDACでの活動もみんなで協力して頑張ってくれたら良いと思います。

ボランティアリーダー2年生 れんこん



『リーダー研修①』

日程：4月13日(土)～14日(日)
参加者：53名
天気：晴れ



4月13(土)～14(日)にキャンピィだいとうでリーダー研修①が行われました。今回の研修では、新しく入ってきたSL(シニアリーダー)1年生やVL(ボランティアリーダー)1年生を交えての今年度初の研修でした。今回の研修では、SL1・2年生とVL1年生の新人コースと、VL2年生以上のベテランコースに分かれてそれぞれの研修を受けました。集い・式の目的やキャンプファイヤーの種類や役割やプログラムの流れなどを学びました。2日目には自炊時に行う検食の大切さや、自炊の仕方を学びました。基本的な火のつけ方や自炊時の危険なことを教えてもらいました。初めての事が出来るようになったり、今までに学んだ知識を再確認することができた研修でした。

ボランティアリーダー1年生 かすてら



アウトドアスクール (ODS) 『春の草花を食べよう！』

日程：4月21日(日)
参加者：32名
天気：雨



4月21日(日)にODS『春の草花を食べよう！』がありました。

このキャンプでは、タンポポやカラスノエンドウなどの春の草花を班で探しました。子どもたちは色々な豆知識を知って楽しそうに探していました。みんなで探した野草の天ぷらはとてもおいしかったです！また、天ぷら以外にも班で草花まんじゅうを作りました。1人1人に役割が振られており、協力して完成したまんじゅうは何ものにも変え難い料理になりました。途中雨が降ったりもしましたが、子どもたちは様々な草花の名前を知り、嬉しそうにしていました！

シニアリーダー2年生 チーズ



2024

6

June

夏も目の6月！！まだ涼しい時期のうちに焚火やBBQなどはいかがですか？晴れた日にはご家族やお友達の方とキャンピだいとうのご利用をお待ちしております！



各事業のお申込みはこちらから

『ジュニアリーダー講習会（JL）』 年間会員募集



大東市の5年生集まれ〜♪

活動期間：2024年7月14日（日）～2025年3月23日（日） 活動場所：キャンピだいとう
受付：受付中～6月25日（火）21時ㄆ切
参加費：7,000円
対象：大東市在住の小学5年生



※こども会に入っていない小学生は別途保険代420円必要

アウトドアスクール（ODS） 『ひんやりアイスクリーム作り①②』

日時：①2024年7月25日（木）②7月26日（金）
9:00～16:00
受付：①受付中～7月18日（木）
②受付中～7月19日（金）21時ㄆ切
定員：【バス利用】各20名
【現地集合・解散】各40名

対象：小学生

活動場所：キャンピだいとう

集合場所：【バス利用】末広公園

【現地集合・解散】キャンピだいとう

参加費：【バス利用】3,300円

【現地集合・解散】2,800円

小学生
対象

要予約



キャンプ場でアイスを手作りして、あつ〜い夏を涼しく過ごそう！夏休みの思い出になるクラフトにも挑戦します！

キャンプスクール（CS） 『お祭りキャンプ』

日時：2024年8月9日（金）～8月10日（土）
11:30～翌日10:30
受付：6月7日（金）～
7月26日（金）21時ㄆ切
定員：【バス利用】40名
【現地集合・解散】60名

対象：小学生、中学生

活動場所：キャンピだいとう

集合場所：【バス利用】末広公園

【現地集合・解散】キャンピだいとう

参加費：【バス利用】7,000円

【現地集合・解散】6,500円

小・中学生
対象

要予約



自分たちで一からお祭り作り。屋台作りや売り子などすべて自分たちで行うよ。夜は生のお囃子で盆踊りだ！

『親子ふたりぼっちキャンプ』

日時：2024年8月17日（土）～8月18日（日）
14:00～翌12:00
受付：6月7日（金）～8月10日（土）21時ㄆ切
定員：【バス利用】10組（20名）
【現地集合・解散】30組（60名）

対象：小学生のお子様1名と

保護者1名の2人一組

集合場所：【バス利用】末広公園

【現地集合・解散】キャンピだいとう

活動場所：キャンピだいとう

参加費：【バス利用】1組 9,000円

【現地集合・解散】1組 8,000円

要予約

小学生
対象



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。

キャンプスクール（CS） 『とことんキャンプ』

日時：2024年8月19日（月）～8月20日（火）
10:00～翌日16:00
受付：6月7日（金）～8月5日（月）21時ㄆ切
定員：【バス利用】20名
【現地集合・解散】40名

対象：小学生、中学生

活動場所：キャンピだいとう

集合場所：【バス利用】末広公園

【現地集合・解散】キャンピだいとう

参加費：【バス利用】10,300円

【現地集合・解散】9,800円

小・中学生
対象

要予約



流しそうめんや水遊びをして、暑い夏を思いっきり涼しく過ごそう！夜はドキドキのナイトハイクにも挑戦だ！

お申し込み・お問い合わせはこちら

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木曜日除く）

住所：〒574-0036

大阪府大東市末広町1-301 1F



協会HP



X (Twitter)



Instagram



Facebook

今月の行事予定表

- | | |
|---------|----------------------|
| 6/2（日） | ●米作り『田植え』 |
| | ●DAC 6月例会 |
| 6/7（金） | ◎CS『お祭りキャンプ』受付開始 |
| | ◎CS『とことんキャンプ』受付開始 |
| | ◎『親子ふたりぼっちキャンプ』受付開始 |
| 6/12（水） | ●ほうかごBaseCamp |
| 6/16（日） | ●米作り『草取り』 |
| 6/23（日） | ●ODS『カレーマスターになろう！』 |
| 6/25（火） | ●ほうかごBaseCamp |
| | ===== |
| 7/7（日） | ◎ODS『手作り弓矢で遊ぼう！』受付開始 |
| | ◎『秋の高校生キャンプ』受付開始 |