

☆陸前高田市でのボランティア活動に参加される方へ☆

大まかなスケジュールや注意点をまとめてみました。状況により随時変更はあり得ますが、ぜひ参考になさってください。

指定時間	集合	JR 桐生駅南口に上信観光のバスが停車しています。スタッフがおりますから、お名前を伝えてエントリーし、参加費を納めてから乗車してください。席は自由です。
	★荷物	車中で必要なものとそれ以外(作業時に必要なもの)に分けるとよいでしょう。長靴などはデッキ下の荷物室に入れます。限られたスペースなので、荷物は必要最小限に！
0:00	出発	現地までおおよそ 7 時間半、バス内は消灯します。原則お休みいただく時間ですので、飲酒や大きな声での会話はご遠慮ください。途中 15 分程度のトイレ休憩を 3 度とります。長時間の移動となりますので、エアクッションなどがあると快適にお休みいただけるかと思えます。
7:30	陸前高田市到着	コンビニで不足分の食料等を調達してからボランティアセンターへ向かいます。 ※現地到着後は、被災された方々のご胸中に配慮した行動を心掛けてください。また、コンビニ等も含め、被災地・被災県へゴミを残してくるような行為はお控えください。
8:00	ボランティアセンター到着	朝食は移動のバス内ですべていただいても現地到着後でも構いません。8 時半までには作業用の服装に着替えておいてください。ただし、長靴はまだ不要です。
	★作業時の服装	天候の変わり易い季節です。現場によって作業環境・内容は異なりますが、とにかく出発前に現地の天気予報を必ずチェックし、防寒もしくは熱中症、また雨天対策に充分備えてください。ヘルメットは必ずしも必要ではありませんが、帽子は安全確保と防寒/熱中症対策の観点から用意するようにしましょう。
	★帽子	特にコンタクトレンズを使用されている方は、埃除けのゴーグルが必須です。
	★ゴーグル	防塵マスクを着用しましょう。埃だけでなく、有害な粉塵が舞っている可能性は充分にあります。
	★マスク	作業用ゴム手袋(台所用は×)と皮手袋(ホームセンター等で 200 円ほど)があれば万全です。前者は側溝の泥かきなど水回りに強く、後者はガラス片などの回収で活躍します。
	★手袋	雨天用のものではなく作業用のものを用意し、踏み抜き防止用のインソールを敷くようにしてください。釘の踏み抜きにより怪我をする人が出ています。
	★長靴	
8:30	ミーティング →マッチング →オリエンテーション	現地スタッフさんからご挨拶がありますのでセンター前に集合してください。その後、桐生のスタッフが受付を行います。受付終了後、バスの中で現地スタッフさんによる現場の情報や注意事項等の説明がありますので、皆さんはバスに戻っててください。説明が済んだら、必要な資材をバスに積み、現場へ移動します。
10:00	作業開始	現場に到着したら、長靴など、作業のための最終的な身支度をします。昼食や飲み物も持って出ます。われわれの作業中、運転手さんにお休みいただくので、 <u>作業終了までバスに戻ることはできません。</u>
		作業は必ずしも泥かきや瓦礫撤去とは限りません。漁業や農業の復興支援活動も盛んに行われています。作業内容によって疲労具合は異なりますが、体調の優れない場合には、休憩時間以外でも、各個人の判断で自由に休んでいただいて結構です。決して無理はしないでください。
		昼食は現場で食べます。昼休みは1時間ほど取りますが、時間が余っても、あまり遠くへ行ったり、被災した建物へ勝手に立ち入ったりするような行為は慎んでください。
15:00	作業終了	道具を片付け、着替え(女性はバス内)を済ませ、15 時にはボランティアセンターに戻ります。移動中に出発時刻が案内されます。指示された時間までに帰り支度を済ませてください。センター内でうがいや手指洗浄ができます。また、飲み物等も用意されています。
16:00	陸前高田市出発	コンビニに寄ってから来た道を引き返します。途中、往路同様、トイレ休憩を 3 度はさみます。
23:40	桐生駅到着	忘れ物が増えています。すべての荷物を確認してから、お気を付けてお帰りください。