

ボランティアスケジュール

※被災地の場所や距離によって初日・最終日のライフケア出発・到着時間は変わります

	初日	2日目以降	最終日
6:00	ライフケア出発	起床	起床
7:00	朝食(途中のコンビニ)費用各自負担	朝食(途中のコンビニ)費用各自負担	朝食(費用各自負担)
8:00	ボランティアセンター到着	ボランティアセンター到着	ボランティアセンター到着
9:00	受付→マッチング→資材積込	受付→マッチング→資材積込	受付→マッチング→資材積込
10:00	作業現場到着→作業開始	作業現場到着→作業開始	作業現場到着→作業開始
11:00		作業	
12:00	昼食休憩(費用各自負担)	昼食休憩(費用各自負担)	作業終了
13:00	作業再開	作業再開	昼食休憩(費用各自負担)
14:00	作業	作業	温泉
15:00	作業終了	作業終了	
16:00	ボランティアセンター到着→活動報告	ボランティアセンター到着→活動報告	
17:00	温泉	温泉	
18:00	コインランドリー作業着洗濯	コインランドリー作業着洗濯	
19:00	夕食(費用ライフケア負担)	夕食(費用ライフケア負担)	ライフケア到着
20:00	宿泊場所到着	宿泊場所到着	解散
21:00	各自自由時間	各自自由時間	

持参物

個人 作業服2セット(長袖、長ズボン)綿等吸汗、通気性のある物○。通気性の無いナイロン素材は、体温が上がり、バテる為×、
作業靴(ぬかるみを歩く事も多い)、長靴、カッパ(雨天作業用)、軍手(滑り止め付が良い)、膝パッド(おススメ)
防寒着、財布、水筒、日焼け止め、虫よけ、アメ(おススメはブドウ糖)、クエン酸、石鹸、シャンプー
私服(作業後の着替え用で、そのまま寝られる物)、靴履物、健康保険証
寝具(寝袋、毛布等)原則被災地周辺のキャンプ場のバンガローを手配する予定ですが、状況によってテント泊の場合もあり
携帯電話充電器、懐中電灯、個人嗜好品アルコール等



膝パッド

会社 ビブス(緑の社名入りゼッケン)、カーナビ、高速道路無料通行券(申請方法は下記)、ETC車載器、
角スコップ、剣スコップ、バケツ、ほうき、チリトリ、テミ、パール、荷台ロープ、土のう、ガムテープ
麦わら帽子、ヘルメット、
自炊器具(カセットコンロ、大鍋、お玉、トング、キッチンハサミ、フライパン返し、紙皿、紙コップ、割り箸、)
炭、着火剤、ライター、蚊取り線香
テント、テントマット

バテないコツ (夏季編)

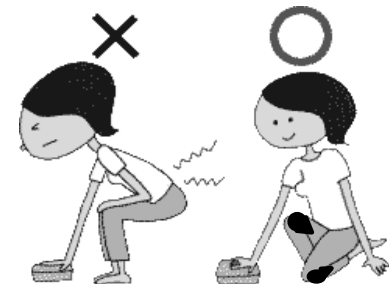
体温管理→体温が上がるとバテの原因になります

- 対策① 水分補給 喉が渇いてから飲んだのではすでに遅い(水筒は作業中は身に付けておき、常に少しづつ飲みながら作業をしましょう)
ポカリ、OS1等は吸収が良い為作業中及び作業後に飲むのは良いが、作業1時間以前は、吸収時間の係る真水を飲む
作業1時間以前は、吸収に時間の掛かる真水を少しづつ飲んで、体に水分を蓄えておく事
- 対策② 通気性のある作業服を着る(吸汗性の無いナイロン素材やカッパでの作業はバテる)
- 対策③ 埃の無い場所で、マスクをしない(自分が吐いた暖かい呼吸を再び吸い込んでしまい体温が上がりバテる)
- 対策④ 体温は手足先、首筋から発散するので、塞がない(通気性の無いゴム、プラスチック手袋を軍手の中に着用しない)
ゴム手袋は通気性が無いので極力しない
- 対策⑤ 制汗スプレーは、汗をかいてしまった後で使っても効果がありません。作業前に使しましょう
制汗スプレーは身体の一部のみの使用にとどめておかないと、汗が出ずに体温が上昇して熱中症を引き起こす原因になります
- 対策⑥ 汗が流れているうちは、良いが、汗が流れなくなって顔が赤くなっていたら要注意です。他の作業員の顔も注意してあげてください
- 対策⑦ 時間帯によって影の出来る方向が変わります。よく影の向きを考えてなるべくなら、日陰で仕事をするようにする
休憩、水分補給時間は、日向に居らずにできるだけ影の中に入り、座って余計な体力を使わないようにする

血糖値管理→バテてヤル気がなくなり、頭がぼーとした状態は低血糖をおこしています

- 血糖値が下がると、脳に栄養(ブドウ糖)が行かずに体が動かなくなってしまいます
脳の栄養素はブドウ糖だけしか効力がありません。糖質は下記の順番で、消化されるので時間がかかります
複合炭水化物(芋、豆、玄米)＞炭水化物(白米、麺類)＞糖＞果糖・二果糖・ショ糖(飴)＞単糖＞ブドウ糖
- 対策① 作業前3時間(朝食)には、白米などの炭水化物をしっかり摂っておきましょう
 - 対策② 作業直前に飴(ショ糖)を舐めて血糖値の急低下を未然に防ぎましょう
 - 対策③ 作業中にブドウ糖をできれば摂取する
 - 対策④ クエン酸を飲み物に入れて摂取する(疲れると体に乳酸が溜まります、それを体外に排出してくれるのがクエン酸です)

手袋 通気性の無いゴム、ビニールの薄手袋を軍手の中に着用すると手先から体温が放熱できず体温が上がって夏場はバテます
濡れた土等は、軍手で触って、手が汚れても後で洗えばきれいになります。
作業用具を持つ時は必ず軍手をしてくださいスコップを使うとママ等ができ手の皮がむけます
軍手は滑り止めの無い物と滑り止めの付いている物とでは、物を握って滑らないようにするため、握力に大きく差が出ます
割れガラス、金属など手を切りやすい物を取り扱う場合は革手袋を着用してください、ゴム手袋は一番切れ易いです



作業姿勢 例) スコップで一輪車に土を積む。土嚢を詰める。飛散物を拾い集める。
普通に、中腰姿勢で作業をすると、上半身の筋肉(腕、肩、背中)だけでなく下半身(太腿、お尻、腰)までも動かしてしまいます
同じ作業でも地面に膝をついて行えば、下半身の使う筋肉が少なくて済むため、疲れなくて済みます
割れて飛散した屋根瓦を拾い集める等。分別作業についてもしゃがむ姿勢より膝をつくほうが身体の負担が軽減されます
膝パッドは非常に有効な用具です 是非準備しましょう



膝パッド

ブロック塀の破壊作業

ハンマーで破砕する場合、衝撃で手頭の腱を痛めます。作業前に手首の2本の骨が動かないように包帯等で手首をきつく締めて下さい