

スケジュール例

	初日or日帰り	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	

持参物例

- 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×、
軍手（滑り止め付）、作業靴（ぬかるみを歩く事も多い）、長靴、カッパ（雨天作業用）、 膝パッド（おススメ）
財布、水筒、防寒着、日焼け止め、虫よけ、アメ（おススメはブドウ糖）、タオル、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）、履物(作業靴以外)、健康保険証
携帯電話充電器、懐中電灯、個人嗜好品アルコール等
- 会社

ビブス（緑の社名入ゼッケン）、ボランティア保険加入証、高速道路無料通行券（申請は防府市役所防災課）、ETC車載器、カーナビ
角スコップ、剣スコップ、バケツ、ほうき、チリトリ、バール、土のう、ガムテープ、荷台ロープ
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