

## 災害ボランティアの持ち物準備ガイド

### ◎趣旨

災害ボランティア活動に行く場合には、自分自身がその場所で生きていくために必要な物や、活動に必要な物などを持って行く必要があります。流通が十分に復旧している地域の場合は、お金を持参し積極的に現地で物を買うのも支援の一つです。逆に、流通が十分に復旧していない地域では食料などを購入できない場合もありますし、品切れになりやすい場合にはボランティアが購入すると地元の方に迷惑をかけることにもなります。また、特殊な装備品は、現地での入手が困難な場合もあります。

自分が宿泊・活動する場所の状況を事前によく調べて、現地での購入・入手が難しそうなのはきちんと持って行くようにしましょう。

## 服 装 ・ 身 の 回 り の も の な ど

### ○衣服

- ・長そで、長ズボン（汚れてもよい活動着と宿泊場所での部屋着）
- ・肌着、下着
- ・レインウェアは必携
- ・防寒着（夜間は10～5℃まで下がります）

### ○長靴、ホテルやバス車内など作業時以外で履く靴

### ○帽子（つばの広いもの）

日焼け防止と、粉じんの髪への付着を防ぐため

### ○作業用の滑り止め付きゴム手袋

1～2日活動するとぼろぼろになる場合もあるのでそれぞれ最低2枚持参。軍手は滑りやすく危険なので滑り止め付きのものを持参。

### ○マスク

粉じんが予想されるため防じんマスクを推奨（N95の防じんマスクが理想）。

### ○ゴーグルまたはメガネ（推奨）

砂ボコリが目に入らないようにするには、防塵ゴーグルが理想。

○日焼け防止用のタオル（手ぬぐいや防止でも可）、ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、消毒液（手指の消毒用アルコールなど）

○簡易トイレ、トイレトペーパー ※活動現場のトイレ事情によっては必要な場合がある。

活動日数分（簡易トイレはビニール袋と裂いた新聞紙でも可）

※簡易トイレはアウトドアショップ等で2～4回分が1,000円程度で販売している。

### ○その他

長靴を入れる大きめのビニール袋、筆記用具、絆創膏、健康保険証、（常備薬）、身分証明書、お金、ゴミ袋、ウェストポーチ（活動中両手があくようにするため。ポケットでも代用可能）、洗面用具、入浴用タオル、バスタオルなど。

### ○大阪からバス移動の方

耳栓・アイマスク・トラベルピローなど快適に過ごせるものを各自工夫してください。

## 食料など

### ○水、水筒

・道中や、活動先での飲用のために、最低2L 相当の飲用水を用意してください。複数のペットボトルや容器に分けてもよい(お茶やジュースのほか、手洗いや怪我の手当てにつかえるので水も持っていくことが好ましい)。

※水は宿泊先で給水することが可能です。

### ○食料

・計7食分の食料の用意が必要。

	10月28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	11月1日(火)
朝		サービスエリア	各自用意	各自用意	
昼		各自用意	各自用意	各自用意	
夕	サービスエリア	各自用意	各自用意	サービスエリア	

※ 行きの道中(28日晚、29日朝、31日夜)は高速のサービスエリアで食事休憩を取ります(持参も可能)。

※ 29日の昼以降、31日の昼まで食事は各自で用意をお願いします。宿泊場所近隣に売店はありません。

※ 宿泊場所では調理をすることが可能です。

※ 炊事をされる方は、ご飯を一緒に炊くなど協力し合い、調理道具は譲り合って使ってください。

### ○おやつ、食器、マイ箸

自分の用意した食事内容などに応じて各自用意してください。

## 宿泊場所について

浦戸諸島開発総合センター(ブルーセンター)

<http://www.city.shiogama.miyagi.jp/html/kankou/urato/center-top.html>

※センター内の個室、大広間を利用して宿泊します。寝具あり。

※キッチン、基本的な調理器具、炊飯器、冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機、洗剤、あり。

※5人ずつ入れるお風呂場(シャワー3つ付き)が男女用に計2つ。

## 出発日の持ち物について

装備品は、資料を参考にご準備いただき、出発日に下記のように分類して、ご用意ください。

### 1. 大バッグ(登山用リュック、スーツケースなど) ーバス組はトランクへ

・下記2、3を除く、全日程分の服装や飲食料など

### 2. リュック等 ー道中のバス内および作業現場に持参します。

活動中の水分、活動道具(マスク、手袋、作業以外で履く靴)、昼食、タオルまたは手ぬぐい、その他活動に必要な装備品(乗り物に酔いやすい人は酔い止めの用意もお願いします)、救急セット、レインウェア

※活動場所では、作業着に着替えられる場所(個室など)はありません。

### 3. ウェストポーチ 等 ー活動時に身につけるもの。ポケットでも代用可能。

貴重品、携帯電話

※現地集合の方は、バス組と合流後、そのまま活動場所に向かいます。

上記のように作業現場に持ち込む手荷物と、宿泊場所で使う荷物は分けてください。