

早稲田大学平山郁夫記念ボランティアセンター（WAVOC）主催東日本大震災復興支援ボランティア

【陸前高田・気仙沼支援：2014年5月9日～5月11日実施】

2014年4月14日

自己完結型ボランティアとして、十分な準備をしてください！

以下実施スケジュールと必要な持ちものをよくご理解いただいたうえ、被災地域での瓦礫撤去作業に加え、被災した地域における人々の拠点づくりも非常に重要なボランティア活動です。長期的視野に立って考えてみてください。

【実施スケジュール】（ 予定 ）

日程	時間	概要
4月29日 (火)	18:20-20:00	事前講習会@早稲田大学 8号館B-107教室
5月9日 (金)	22:00	直前講習会@早稲田大学平山郁夫記念ボランティアセンター3階
	23:30	早稲田大学出発（貸切バス、車中泊）
5月10日 (土)	08:30	陸前高田市復興サポートステーション到着 オリエンテーション
	09:30- 15:00	作業開始（適宜休憩、昼食休憩有り） ※がれき撤去、分別等 当日、現場の指示により作業内容が決定
	15:30-17:00	片づけ、気仙沼に移動
	17:30-18:30	復興商店街にて自由食
	18:30-20:00	入浴（自己負担500円）
	21:00	藤沢スポーツプラザ（岩手県一関市藤沢町）着
	21:15-22:00	ふりかえりミーティング
5月11日 (日)	22:30	消灯
	06:30	起床、朝食、身支度
	07:10	掃除
	07:30	藤沢町スポーツプラザ出発、移動
	08:30	気仙沼市到着
	8:30-10:30	市内視察、語り部からのお話し等
	10:30-11:00	陸前高田に移動
	11:00-12:00	校友石木幹人医師による講演
	12:15-13:00	気仙沼に移動
	13:00-14:00	昼食
14:00	出発	
22:00	高田馬場・早稲田着	

宮城県（<http://www.pref.miyagi.jp/>）、気仙沼市（<http://www.city.kesenuma.lg.jp>）、陸前高田市（<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/>）、等の情報をよく読み、現地のことや被災状況につき理解を深めた上で参加してください。これまでのボランティアを行った際の活動報告を、WAVOCのホームページで公開しています。こちらも目を通しておいってください。

また、参加者にはこの活動をきっかけとして、さらに独自に支援活動を展開していくことを期待しています。すでに活動をしている団体もありますので、みなさんもぜひ今後の活動につなげて下さい。

【必要な持ちもの】

	☑	持ち物	備考
		デイバッグ	バスの中、作業現場に持っていくものを入れるため。
作業用 装 備	<input type="checkbox"/>	雨カップ	上下別の作業に適したもの、脱ぎ着しやすいもの。
	<input type="checkbox"/>	耐刺グローブ	
	<input type="checkbox"/>	マスク	
	<input type="checkbox"/>	タオル/手ぬぐい	汗拭き、頭や首に巻いて汗 / 粉じん防止、日よけ用、入浴用
	<input type="checkbox"/>	帽子	
	<input type="checkbox"/>	着替え（作業用）	作業中は長袖・長ズボンを着用。乾きやすい素材のもの（例ジャージ）。 出発時に着替えておくこと。
	<input type="checkbox"/>	長靴	ショート丈不可。汚れるので、バスの中で履く靴は別途持参 すぐに取り出せるよう、あらかじめ大きいゴミ袋等に入れておく
	<input type="checkbox"/>	釘の踏抜き防止 中敷き	踏抜き事故が多発しているため
	<input type="checkbox"/>	☆ 懐中電灯	非常用
非常 具	<input type="checkbox"/>	救急用品	バンドエイドなど、常備薬、車酔い止め
	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	食事をする際、汚れた手を清潔に！
	<input type="checkbox"/>		
飲 食 物	<input type="checkbox"/>	食料	2食分（5/10 朝と昼：途中のサービスエリア・コンビニでも購入可能）
	<input type="checkbox"/>	飲料	水分は多めに取るように心がける（最低 500ML は持参すること）
	<input type="checkbox"/>		
そ の 他	<input type="checkbox"/>	大きいゴミ袋	汚れた靴、汗をかいた作業着等を入れる。バスを汚さないように！
	<input type="checkbox"/>	レジ袋（数枚）	ゴミ袋としてなど、すべてのゴミは持ち帰る。
	<input type="checkbox"/>	健康保険証	必須です。
	<input type="checkbox"/>	筆記用具	
	<input type="checkbox"/>	腕時計	時間を守ることは活動の基本です！
		旅行用かばん等	着替え、寝袋等を入れるため
衣 類	<input type="checkbox"/>	着替え（活動後、 就寝時、帰路用）	朝晩は冷えることがあるので、長袖も用意しておくこと。
	<input type="checkbox"/>	寝袋	宿泊地（一関市藤沢スポーツプラザ）にて使用。
そ の 他	<input type="checkbox"/>	スリッパ	宿泊地（一関市藤沢スポーツプラザ）にて使用。
	<input type="checkbox"/>	洗面用具	バスタオル、歯ブラシなど。
	<input type="checkbox"/>	☆ 耳栓・アイマスク	必要な人。深夜のバス移動で眠れるように！ ネックピローなどがあると便利です。
	<input type="checkbox"/>	☆ ハンガー・ 物干しロープ	宿泊場所で作業着を乾かすのに便利

☆…あると便利な備品