持ち物等のご案内

とちぎボランティアネットワーク：０２８―６２２―００２１

**【 持ち物 】**災害ボラに必要となる基本的な服装と持ち物です。

口 ● 帽子、ヘルメット（状況によって使い分ける）

口 ● マスク（防塵型、立体型が良いです）→ 参加前に試し装着しておくとベスト

口 ● タオル、手ぬぐい

口 ● 作業着（長袖、長ズボン）→ 暑くてもケガの危険性もあるので活動の基本は長袖です

口 ● 普段着 → 活動時間以外の移動や宿泊場所で過ごすため

口 ● 下着（多めに準備。活動中は汗をかきます。洗濯はできるかわかりません）

口 ● 防寒着（朝晩は冷えることが予想されます。また枕代わりにもなります）

口 ● 雨具（雨の場合、屋外の活動は中止になる場合もありますが用意しておくと便利です）

口 ● 軍手、手袋（厚手のもの）→ 状況により滑り止めのゴム付軍手や革手袋

口 ● 安全靴、運動靴（中には踏み抜き防止用の中敷を入れておくほうが良いです）

口 ● 活動時以外に履く靴（サンダルでも可）

口 ● 携帯電話の充電器や予備のバッテリー

口 ● 寝袋（ない場合はお貸しします）

□ ● お金

口 ● ゴーグル（ホコリが立つ活動が多いです。できれば持参したほうが良いです）

口 ● お菓子 → 塩アメやチョコレート、ラムネなどで糖分や塩分を摂取しましょう

口 ● 水や食料 → 活動場所から離れている商店は再開しています。宿舎周辺での購入が

できます。「現地でお金を使うのも支援の一つです」

**【 あれば便利 】**過去の経験から持っていて助かったものや便利なものです。

□ ● ポケットティッシュ、ウエットティッシュ、汗拭きシート

□ ● 目薬、絆創膏などの救急セット及び常備薬

□ ● 保険証（コピーでも可）

□ ● 懐中電灯

□ ● ビニール袋

□ ● 虫除け＆虫刺され用の薬

※ 活動現場で必要なものはリュックサックなど１つにまとめられるようにしてください。

その他宿泊に必要なものや移動に必要なもの、予備の食料などは、別なバッグに収納しておくと便利です。

※ 示したものはあくまでも一つの例です。個人に必要なものは各自ご用意ください。すべてのものを用意できれば完璧ですが、現地に行ってみないと分からないことも多いです。何があるか分からないので、持っていくに越したことはないと思います。