

# ボランティアオリエンテーション

カリタス大船渡ベース 地ノ森いこいの家

## 目次

- ベースへの持ち物
- 到着したら・・・
- 施設内見取り図
- 一日の流れ
- ベース近隣情報
- ベースでの生活について
- 帰るときは・・・

〒022-0002

岩手県大船渡市大船渡町字地ノ森43-2

電話

事務所固定電話(8:30-18:00)

0192-47-4737←必ずひかえて下さい。

事務局携帯電話  
(上記時間外緊急時)

080-2440-5610

E-mail

ofunatobase@gmail.com

## お願い

到着後にこの資料を見ながらオリエンテーションを行います。

印刷してベースへお持ちください。

# ベースへの持ち物

持ち物	チェック欄
<b>必ずお持ちいただくもの</b>	
健康保険証	
ボランティア保険証(社会福祉協議会で加入)	
汚れてもいい動きやすい洋服(4日分)	
タオル等	
軍手(手のひら側にゴム製の加工のしてあるもの)	
帽子	
雨具(カッパ:漁業支援等ではおいがつく可能性もあります)	
懐中電灯	
常備薬・マスク	
お金	
<b>あった方がよいもの</b>	
洗面用具(備え付けのものはありません)	
集団生活になるので、耳栓などの就寝に役立つもの	
個人の嗜好品	
長靴(ベースに予備はありますが、必ず合うものがあるとは限りません)	
水筒	
<b>選択するもの</b>	
シーツ・枕カバー(クリーニング代500円支払いレンタルか持参するか)	

# 到着したら・・・

## □ バス停・駅についたら

一関駅からバスで来られる際は「富沢」で下車、徒歩5分です。

仙台駅からバスで来られる方は「サンリアショッピングセンター」で下車、徒歩20分。タクシーで5分程度です。

※道順は事前に調べてからお越してください。

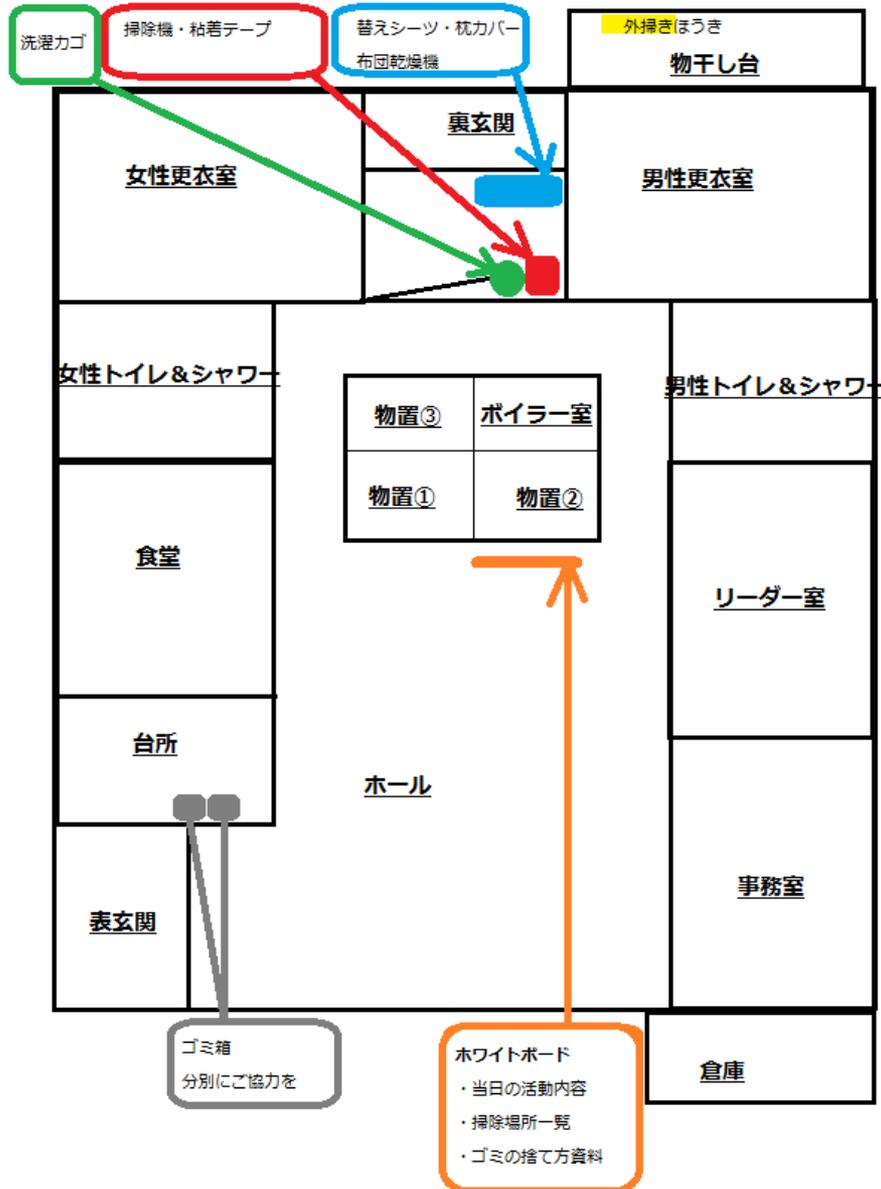
## □ ベース内に待機しているスタッフに到着の報告

※ベースへの到着は出来る限り18時までをお願いします。

## □ オリエンテーション

- ①氏名・緊急連絡先(本人の携帯電話)・ベースを出発日・時間等確認
- ②ネームホルダー・ロッカー鍵・ヴィブスの貸し出し(全て出発日に返却)
- ③お願いとお知らせ

# 施設内見取り図



- 物置①

上: マスク・トイレトペーパー・生活用品・医療用品・たこ焼き機等

下: 活動備品
- 物置②

上: 子供おもちゃ・緊急時持出品・手芸用品

下: ミシン・手芸用品
- 物置③

上: 掃除道具・活動備品・タオル類

下: 灯油・雑巾・各種手拭
- 倉庫

活動備品・工具

# 1日の流れ

・起床時間は特に設けていません。

休息が必要な方もいるので**6時**までは物音をたてないように配慮して下さい。

自由参加 教会での祈りやミサ(火曜～土曜:7時、日曜:9時半)

起床～8:15 朝食と活動に行ける準備

**8:15** 朝のミーティング

終了後 施設内外清掃

各出発時間に合わせて活動準備(持ち物など確認)・活動先へ出発

12:00～13:00 昼食:一日活動の人はお弁当を作って持参

活動終了⇒ベースへ帰宅

ベース帰宅後:ベースから持って行った物の片づけ・報告書記入

～フリータイム～※ミーティングまでに時間があれば、入浴もできます。

**17:00** 夕のミーティング

終了後 夕食

夕食後 ～フリータイム～

22:00 ベッドルーム消灯

23:00 ベース完全消灯 厳守！！(門限)

# カリタス大船渡ベースでの生活について

## 心構え

- ・主体を明確に。
- ・カリタス大船渡ベースは、カトリック大阪教会管区はじめ世界中の様々な方々の支援によって支えられています。
- ・ベースでの活動期間中はあくまでも「カリタス大船渡ベース」の一員であることを意識して行動して下さい。
- ・ボランティアは、「助ける」「何かをしてあげる」ではなく、「させて頂く」「共に寄り添う」という精神を大切にして下さい。「自分に寄り添ってくれる人がいる」「遠方から来てくれる人がいる」ことが何よりも励みになります。
- ・地域の方に笑顔を届ける為にも、心身の健康には十分に配慮をして行動して下さい。
- ・ボランティアは、自己完結・自己責任が基本です。地域の方や活動先に迷惑をかけないように気を付けてください。

# カリタス大船渡ベースでの生活について

## ベース

**共同生活です！みんなが気持ちよく過ごせるように配慮しマナーを守る！！**

- ・ボランティアの拠点であるとともに、地域の人々との共同の建物です。大切に扱い、常にキレイに片づけましょう。
- ・ボランティア以外にも、地域の方の出入りがあります。挨拶などの配慮を忘れないようにしましょう。
- ・ベース周辺は津波の被災地です。地域の方々は震災から立ち上がろうとされています。近隣との関係を大切にしているので挨拶などを忘れないようにしましょう。

## ミーティング

- ・朝のミーティング：一日の活動確認・連絡・ご飯確認
- ・夕のミーティング：活動報告・翌日の活動確認・分かち合い・黙祷・記念撮影等  
⇒翌日の活動確認後、ホワイトボードの希望する活動先に名前を記入してください。  
希望に添えない場合もありますが、ご協力をお願いします。  
⇒分かち合いは、一日の活動の中で気付いたことや思ったことを共有する場です。  
ボランティア間の情報共有は何より大切です。全員参加でお願いします。

## 清掃・ゴミ出し

- ・ホワイトボードに貼ってある清掃表・ゴミ出し表を確認し、手分けして行って下さい。
- ・掃除道具の置いてある場所などは施設見取り図で事前に確認
- ・ゴミの分別にご協力を！！

# カリタス大船渡ベースでの生活について

## 食事

- ・朝食:各自で調達(前日の余ったものやコンビニ・スーパーで買い出し)
- ・昼食・夕食:調理の人に準備して頂いたものを食べて頂きます。盛り付けや片づけは、誰かに任せるのではなく協力して行って下さい。
- ・昼食  
⇒弁当が必要なときは、朝のミーティング前までに、おにぎり等各自で用意してご持参ください。
- ・調理の人が休みの時は、ボランティアの方々に有志でお願いしています。
- ・必ずしもベースでご飯を食べて頂かないといけないわけではありません。夕食で外に食べていかれても大丈夫です。
- ・朝のミーティングまでに食事の要・不要をホワイトボードにマグネットを付けておいてください。

## 宿泊

- ・宿泊部屋は、2段ベットで男女8名ずつでの利用になります。
- ・布団での就寝になるので、寝袋の持参は必要ありません。
- ・シーツと枕カバーはクリーニング代500円を支払い借りるか、持参するかです。

## シャワー

- ・備え付けのシャワーでの入浴になります。備え付けのシャンプーなどはありません。

# カリタス大船渡ベースでの生活について

## 洗濯

- ・洗濯日：水曜(16:50)、金曜(16:50)、日曜(9:00)
- ・ベース到着3日以上の方が使用できます。各自の洗濯物を洗濯ネットに入れて、男女別により一斉にまわします。入れ忘れの人がいないか確認し合って洗濯機を使用しましょう。
- ・細かい注意点は、張り紙を確認してください。

## その他

- ・ベースの和を乱すような行為や発言があった場合は帰っていただく場合もあります。
- ・ベース内は、禁酒・禁煙です。喫煙は決められた場所をお願いします。
- ・別棟の共有スペース(食堂・台所)の利用は**21時半**までです。
- ・別棟での飲酒は大丈夫ですが、活動に影響しないようにお願いします。
- ・集団生活になるので下記の点には特に配慮して下さい。
  - ⇒就寝している人がいたら邪魔をしないように静かに過ごしましょう。
  - ⇒自分の使ったもの・買ってきたもの・持ってきたものは、自分で片づける。
  - ⇒集団になると声が大きくなります。近隣の迷惑にならないように注意して下さい。
  - ⇒次に使う人が気持ちよく使えるように気を配りましょう。
- ・タクシー会社 ●カンノタクシー:0192-26-5151 ●東海タクシー:0192-26-3141
- ・宅急便 ヤマト運輸 0120-01-9625 (ベースの0192-47-4737で登録済み)

# 活動について

・大船渡ベースでは地域のニーズによって様々な活動をしております。肉体労働もあれば、人と接する機会の多い活動もあります。

どんな活動でも地域の方に必要とされている大切な活動です。

●ベースでのお茶っこ: ベースで待機をして地域の方が来られたらお茶出しをしてお話をします。

●仮設住宅への訪問: 各仮設住宅へ訪問してお手伝いやお茶会をさせて頂いています。

●漁業支援: 大船渡市の基幹産業である漁業の復興が町おこしにつながります。漁具の整備をしたり、出荷のお手伝いをさせて頂いています。

●みなし仮設や在宅被災者宅への訪問: 孤独死を避けるために、見守り訪問活動を継続中です。

●個別依頼: ベース近隣の方の必要に応じて活動しています。

●イベント: 地域の方との共同のイベント手伝い

細かい日々の活動はブログをご覧ください。

事前に見てきて頂けると活動のイメージがわきやすいかと思えます。

ブログ <http://ameblo.jp/ofunatobase/>

# ベース近隣情報



# ベース近隣情報



## 帰るときは……

- 帰りの日時変更はスタッフに早めに連絡してください。
- 電車、バスの時刻等は各自でお調べ下さるようお願いいたします。
- 駅・バス停まで
  - サンリアショッピングセンター 徒歩20分・タクシー5分程度
  - 富沢バス停 徒歩5分程度
- ネームホルダー・ロッカー鍵・ヴィブスの返却  
シーツを借りた人は、クリーニング代500円をあおいふくろと一緒にに入れて、スタッフに渡してください。
- ベッドメイキング  
ベッドメイキングの仕方を見ながら片づけ！  
次の人の為にもきれいな片付けをお願いします。

帰った後でも大船渡のことを忘れないでくださいね！！

下記で毎日の報告をあげてます。見てください。

ブログ <http://ameblo.jp/ofunatobase/>

Face Book <http://www.facebook.com/jinomoriikoinoie.ofunatobase>