

除雪ボランティア活動の手引き

平成26年度（12月～3月）



尾花沢市除雪ボランティアセンター

尾花沢市新町3丁目2-5
尾花沢市社会福祉協議会（東光館）内
電話 0237-22-1092
ファックス 0237-23-2419

① ボランティア活動の内容

- ☆ 自力での除雪が困難な世帯において、以下の作業を行います。
 - ・ 玄関先、避難口の除雪作業
 - ・ 屋根雪を下ろす場所を確保するための除雪作業
 - ・ 住宅周りの除雪作業（窓の確保、軒先の確保等）
- ☆ 同行する指導者、リーダーの指示に従って作業してください。

② ボランティア活動の流れ

- ☆ 午後10時00分 尾花沢市除雪ボランティアセンター集合
 - ・ ボランティア登録（氏名、住所、生年月日等の記入）
 - ・ ボランティア保険加入（未加入者のみ）
 - ・ ボランティア証明書が必要な方は申し出てください
 - ・ 活動説明と安全作業の手順説明
 - ・ 班編成、リーダーの確認
 - ・ 班単位で現地に移動（送迎あり）
- ☆ 午後1時30分 除雪作業
 - ・ 現場の確認と作業分担
 - ・ リーダーのもとで除雪作業
- ☆ 午後3時30分 作業終了
 - ・ 後片付け、人員確認
 - ・ ボランティアセンターに戻る
 - ・ リーダーは活動記録を記入
 - ・ ボランティア証明書発行
 - ・ 各自、着替え、水分補給、



③ 安全に作業しましょう

1. 除雪作業中の事故が多発しています。安全には十分に気を配ってください。
2. 大人数で声を掛け合いながら作業しましょう。
3. 自分の周りを確認しながら作業しましょう。(水路はないか、歩行者はいないか、空洞はないかなど)
4. 不用意に軒下に近づかないで下さい。屋根から雪が落ちてくる危険性があります。気温が緩んだ時は要注意！！
5. 皆さんにはボランティア保険に加入していただきます。活動中にケガをしたり、相手に損害を与えた場合など、一定の範囲内の保険です。

④ 体調管理をしましょう

1. 除雪作業は重労働です。決して無理をせず、疲れたら休んでください。体に異常を感じたら作業をやめ、すぐに他の人に伝えてください。
2. 体をほぐしてから、最初はゆっくりと作業をはじめ、徐々に体を慣らしましょう。
3. 適度に休憩をとりましょう。30分に1回が目安です。
4. 休憩のときは、必ず水分を補給しましょう。血液の流れを良くし、除雪作業中の病気の発症を防ぎます。
5. 作業終了後も、しっかり水分を補給してください。
6. 風邪がとても流行しています。濡れた衣類(肌着)は、すぐに乾いた衣服に着替えましょう。

⑤各班のリーダーの方へ

1. ボランティアの作業に目配りをしてください。危険な状況を見つけたら注意してください。
2. 休憩の合図をしてください(30分に1回程度)。作業に没頭すると、休むことを忘れていきます。水分補給も忘れずに。
3. 現地に到着したら、家主(あるいは区長さんや民生委員さんなど、現場をよく知っている方)から次の事を確認してください。
 - ◆ どこの雪をどこに捨てればいいのか。
 - ◆ 雪の下に、池、水路、斜面など、危険箇所はないか。
4. 屋根の雪下ろしは絶対にしないでください。不用意に屋根に上がって、死亡事故などにつながりかねません。

第一節 服装の準備

キーワードは「防水・防汗・防凍」

- 濡れないこと：水が浸みると一気に体が冷えてしまいます。
- 汗を蒸かすこと：作業を始めると暑くなり汗をかきます。汗対策は万全に。
- 凍らないこと：熱め履かき、雪中から体温調節しやすいように重ね着がオススメ。

要Check!❗



はちひ (ヘルメット・山笠)

- 頭が濡れない対策は必須。
- 寒いときは舌熱の帽子がGood。
- 社上作業は寒風にも備えてヘルメットがGood。
- 耳を空気にさらすに音が聞こえやすいように。

ワンダー・スワッチャーワンダー

- 肩甲骨とせきは寒風から肩が入って冷たくなります。
- 汗をかき始めたらタオルを巻いてもOK。
- 寒いときはスワッチャーでもOK (暑すぎないよう)。

上履

- 防水性に優れたもの、目立つ色、丈は短め。
- 履くになるので、履手のものがおススメ。
- 透湿性の素材が理想だ。

服装

- 水濡れしないもの。
- 底の溝が深く、滑りにくいもの。
- 中に着が入らないように膝下までしっかりと履くもの、ヒモ付き。
- 履かいたものを (足先は冷えやすい)。

つづみ 作業の日とは...

- 快晴の日の気温は気分が良くはかどるのですが、日が昇りて曇らかくなり濡りやすくなるので要注意です。
- 雪は反付率が高く、ぬすいので、目目になることがあります。サンングラスと目撃防止の用意を。

ポイント 服装に合った服装

- 下着人：暑くない服装
- 長守る人：暖かい服装

上履編 おおひき

- 最初の道つけや重版の上での濡り止めとしてかんじきがよく使われています。



下着

- 防水性が良く、動きやすい素材を選びましょう。
- 袖やワールの下着を重ねるのもオススメ。
- 背中にタオルを入れておくといいでしょう。

手袋

- 水の染み込みにくい、滑りにくいもの。
- 厚すぎる手袋は、作業しにくい。

ズボン

- 防水性に優れ、腰を濡さないもの。
- お尻の防水が良いと、雪に落ちて作業できます。

靴下

- 防水性が良く、動きやすい素材を選びましょう。
- 履く靴下とワールの靴下を重ねるのもオススメ。
- 足が冷えないよう長靴と合わせて万全の準備を。

