

# ボランティアに参加なさる皆様へ

2013.08.01 現在

宮古ベースでの心がけや、一日のスケジュールなどが記載されています。  
ボランティアに参加なさる前にご一読をお願いします。

## I カリタス「宮古ベース」について

◇ベース カトリック宮古教会

〒027-0052 岩手県宮古市宮町1-2-14

☎ 0139-62-3043

◇宿舎 〒027-0095 岩手県宮古市佐原4丁目9-19

☎ その時の世話人の携帯電話（固定電話はありません）※最寄の地図別添

◇問い合わせ先 札幌教区サポートセンター（札幌司教館内）

〒060-0031 札幌市中央区北1条東6丁目10

☎ 011-241-2785 Fax 011-221-3668

E-mail officecsd@csd.or.jp（半角小文字）

◇宮古ベースは、カトリック札幌教区サポートセンターが運営しております。

責任者は勝谷太治司教 ボランティア担当司祭は上杉昌弘神父です。

◇このベースでの活動期間中は、「宮古ベース」の一員であることを意識して活動して下さい。

◇カリタスジャパンは、1970年に創設され（起源は第2次世界大戦直後のカトリック教会の社会福祉活動に遡ります）、カトリック教会の各種国際機関及び国内諸団体と連携し、協力して人種、民族、宗教及び政治の壁をのり超え、国内外の災害救済、民生向上及び開発事業のために必要な援助活動事業を行うことを目的として活動しています。

「国際カリタス」は、国際赤十字に次ぐ最大級の国際NGO（加盟国162ヵ国）であり、国連の経済社会理事会から「総合協議資格」を持つNGOとして認定を受けており、約200の国と地域で活動しています。「カリタスジャパン」は「国際カリタス」のメンバーです。

## II ベースへ各自が持参するもの

① 健康保険証 ② 着替えの衣類 ③ 雨具 ④ 常備薬

⑤ お金 食費一日¥600（朝・昼¥150 夕¥300） ⑥ 洗面用具

⑦ シーツ2枚（上・下シーツ）枕カバーorバスタオル

（貸出が加能ですが、洗濯代金を¥630いただきます。在庫枚数には限りがありますのでご持参が好ましいです。）

⑧ 各自が不可欠なもの

\*社協ボランティア活動保険には、札幌教区サポートセンターが加入致します。

### Ⅲ 一日のスケジュール

- 6 : 0 0 休息が必要な方もいますので6時までは物音を立てないように配慮して下さい。各自の朝食作り・ゴミ出し・帰る日には次の人のために部屋に掃除機をかける。
- 7 : 0 0 朝食 お昼のおにぎり作り
- 8 : 4 5 出発 宮古教会へ
- 9 : 0 0 司祭と共に出発前の祈り・派遣の祝福を受ける
- 9 : 1 5 社会福祉協議会でボランティア登録 当日予定の移動カフェを確認、移動。開店準備。
- 1 0 : 0 0 移動カフェ開店
- 1 5 : 0 0 移動カフェ閉店 社会福祉協議会へ活動報告 夕食の買い出し  
(レシートは世話人に提出し清算する。)
- 1 8 : 0 0 夕食 (土曜日は 主日のごミサ後、準備して司祭と共に司祭館で夕食)
- 1 9 : 0 0 夕食の後片付け ミーティング 分かち合い 本日のボランティアの記録をする。
- 1 9 : 3 0 入浴 翌日の準備等 (お握り用炊飯器予約) フリータイム
- 2 2 : 0 0 就寝準備 おやすみなさい

### Ⅳ 宮古ベースでの生活について

- 1) **心構え** : 笑顔に心がけ、出会う人々の心に寄り添うことが基本です。地域の方にご迷惑をかけないように!そして、真心を込めて温かい活動ができるように心身の健康に務めて下さい。
- 2) **ベース・宿舎** : 共同生活です。みんなが気持ちよく過ごせるように声をかけあい、物は所定の所に収納し、整理整頓に心がけて下さい。
- 3) **清掃・ゴミ出し** : 次に使用する方のために旅立つ前には掃除機をかけて下さい。掃除機は一階階段下の物置に一台、二階手前の部屋の押入に一台あります。タオル類はカフェで使用するものと区別し毎日ボランティア後に洗って下さい。ゴミの分類に協力をお願いします。ゴミ収集日に合わせ、収集場所に出しますが、ゴミ袋に“札幌カリタス”と名前書かなければ、持って行ってくれませんし、間違えても返されますので、曜日を確認してゴミ出しをし、町内会の方にご迷惑をかけないように、お願いいたします。
- 4) **食事** : 朝食・夕食は居る方々で相談して、メニューを決めて、作って下さい。特に食品が無駄にならないように冷蔵庫の中をよく見て購入し、あるものを活用して下さい。一口ずつ残して冷蔵庫に入れないようにして下さい。自分で買ったり、持ってきたものは自分で片付けて下さい。昼食は基本的におにぎりを作って持参します。
- 5) **寝具** : 2階に三組ずつ、一階に三組、計9組あります。リネン類は二階手前の部屋の桐ダンスにタオルケット、タオル、シーツ、包布、枕カバーが分類して収納されています。

- 6) シャワー・入浴：台所の横、玄関を入れてすぐの所に浴室があります。19時30分以降ロールカーテン（鍵つき）をして声を掛け合って使用して下さい。
- 7) 洗濯：長めに活動に参加される方、一階トイレ横に洗濯機があります。ハンガーは各部屋にあり、二階には二部屋とも干し場があります。  
追記：「近くにコインランドリーもあります。」
- 8) 駐車場：はカリタスの2台分しかなく、道路が狭く路上駐車は出来ません。
- 9) その他：
  - \*喫煙について…玄関横の指定された場所（一坪程度の空き地あります）で、火の後始末に十分気をつけて喫煙して下さい。
  - \*飲酒について…被災地であることをわきまえて、節度をもって、次の日の活動に差し障りのないように嗜んで下さい。

## V 活動について

\*毎日、社会福祉協議会にボランティア登録し、指定された二十数か所の仮設住宅で移動カフェを行っており、カリタスさんのコーヒーは美味しいとの評判です？  
暑い季節になると、飲み物の種類も増えてきます。

- 1) タオル類の確認 食器拭き、台拭き、雑巾 持参したものを準備
- 2) お湯を沸かし、コーヒーをポット一つは準備（ホットにもアイスにもできる）
- 3) スプーン、ミルク、お砂糖、お菓子をテーブルに出す。
- 4) コーヒーカップ、コップの準備 あとは来られる方を待ちます。
- 5) 社会福祉協議会の支援員の方も来ます。美味しいコーヒーを味わってもらって下さい。
- 6) 昼食時には皆さん自室に戻られますので昼食を採って下さい。
- 7) ゴミ類は全て持ち帰ります。
- 8) 15時には清掃を済ませて終了、退出します。
- 9) 社会福祉協議会に、活動報告書を提出し本日の活動が終了します。

◎誘われても個人住宅訪問は、ご遠慮して下さい。