

日向ささえあい除雪ボランティアにお申し込みいただきありがとうございます。除雪ボランティアに参加いただく時にご注意いただきたいことについて記載していますので、ご一読ください。

活動日当日の連絡は、**日向コミセン 0234(64)4913** にお願ひします

日向ささえあい除雪ボランティアでは、「屋根の雪下ろし」はしません。

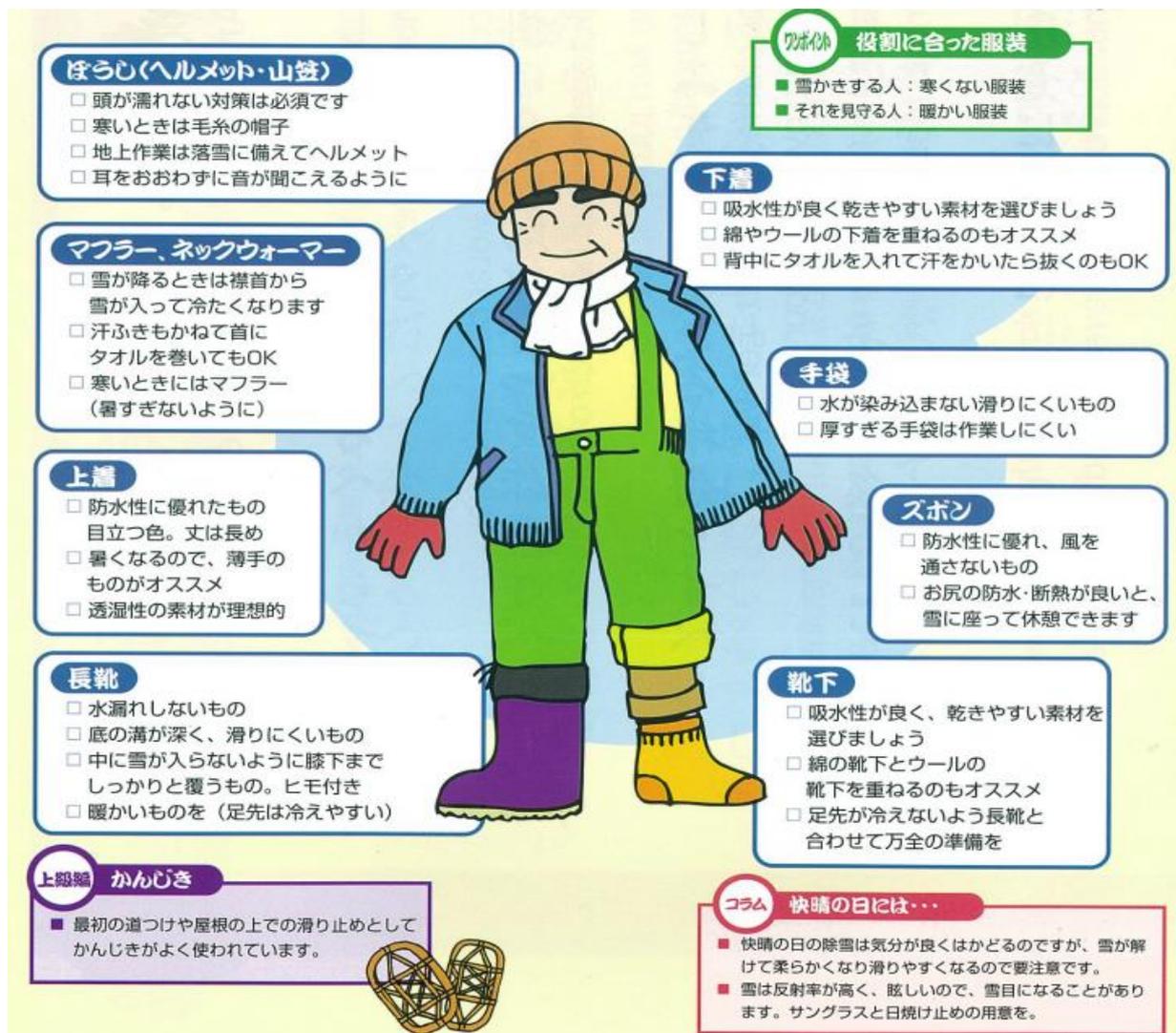
高齢者等世帯の敷地内で下記の場所を中心に除雪します。

- 自宅の出入り口
- 屋根から落ちた雪の撤去
- ガスボンベ、ストーブの排気口、窓ガラス周辺など雪でふさがると危険な箇所

## ■ 服装の準備 服装の準備は万全に

キーワードは「**防水・防汗・防寒**」

- 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。
- 汗を逃すこと：作業を始めると暑くなり汗をかきます。
- 寒くないこと：始め暖かく、途中から体温調節しやすいように重ね着がオススメです。



**ぼうし(ヘルメット・山笠)**

- 頭が濡れない対策は必須です
- 寒いときは毛糸の帽子
- 地上作業は落雪に備えてヘルメット
- 耳をおおわずに音が聞こえるように

**マフラー、ネックウォーマー**

- 雪が降るときは襟首から雪が入って冷たくなります
- 汗ふきもかねて首にタオルを巻いてもOK
- 寒いときにはマフラー(暑すぎないように)

**上着**

- 防水性に優れたもの 目立つ色。丈は長め
- 暑くなるので、薄手のものがオススメ
- 透湿性の素材が理想的

**長靴**

- 水漏れしないもの
- 底の溝が深く、滑りにくいもの
- 中に雪が入らないように膝下までしっかりと覆うもの。ヒモ付き
- 暖かいものを(足先は冷えやすい)

**靴下**

- 吸水性が良く、乾きやすい素材を選びましょう
- 綿の靴下とウールの靴下を重ねるのもオススメ
- 足先が冷えないよう長靴と合わせて万全の準備を

**手袋**

- 水が染み込まない滑りにくいもの
- 厚すぎると作業しにくい

**ズボン**

- 防水性に優れ、風を通さないもの
- お尻の防水・断熱が良いと、雪に座って休憩できます

**役割に合った服装**

- 雪かきする人：寒くない服装
- それを見守る人：暖かい服装

**かんじき**

- 最初の道つけや屋根の上での滑り止めとしてかんじきがよく使われています。

**コラム 快晴の日には・・・**

- 快晴の日の除雪は気分が良くはかどるのですが、雪が解けて柔らかくなり滑りやすくなるので要注意です。
- 雪は反射率が高く、眩しいので、雪目になることがあります。サングラスと日焼け止めの用意を。

## ■道具の準備

キーワードは「適切な道具を選ぶ」

- 用途に合った道具を選ぶこと
- 雪質に合わせて選ぶこと

スノーダンプ・角スコップ・剣先スコップ は主催者で準備します。  
使い慣れたご自分の道具を使用する場合は、記名してご持参ください。

### スコップの使い方

#### 基本

- 切って・持ち上げて・投げる。それがスコップ作業の基本です。

#### 切り方

- 手間なようでも、豆腐状に切り出した方が効率良く進みます。  
横と奥に切れ目を入れ、最後に下に刺して持ち上げます。

#### 大きさ

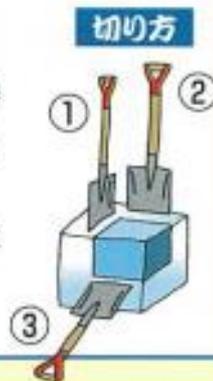
- 欲張って大きく切りすぎると、重くてすぐ疲れてしまいます。  
自分の体力に合った適量を見出しましょう。

#### 投げ方

- 右利きなら右手で取っ手を、左手で柄を持ち、左手を引いて体の後ろの方に投げます。

#### 注意点

- 周りに人がいないか、投げる先に人がいないか常に意識しましょう。



### ポイント

- 作業の前に、除雪した雪をどこに捨てるか確認しましょう。
- 作業前に必ず道具のメンテナンスをしましょう。ワックスを塗っておくと道具に雪がくっつかず効率的に作業ができます。

### スノーダンプの使い方

#### 基本

- 載せて・運ぶ。それがスノーダンプの基本です。

#### 載せ方

- 運びたい雪に差し込みます。柔らかい雪なら、取っ手を少し持ち上げれば、亀裂が入って雪は離れます。あとは押し滑らせて運ぶだけです。

#### 堅い雪の時

- 差し込んだ後、無理矢理取っ手を上下すると、スノーダンプが壊れてしまいます。スコップで適当な大きさに切れ目を入れましょう。



## ■安全に作業しましょう

日向さえあい除雪ボランティアでは、「屋根の雪下ろし」はしません。  
自分の周囲を確認し、声をかけながら作業しましょう。

### 【除雪中のこんな事故に注意】

- ❗ 屋根からの雪の落下  
屋根から雪のかたまりが落下してくる危険があります。不用意に軒下に近づかないようにしましょう。気温が高い時は特に注意！
- ❗ 融雪溝や川への転落  
融雪溝や川に雪を捨てようとしていて、誤って転落してしまう危険性があります。冬の水路は転落すると這い上がることが難しい。
- ❗ 滑って転ぶ
- ❗ 交通事故
- ❗ 作業中の急な発症・発病



## ■体調を管理しましょう

### 作業前

- ・準備運動をして、体をほぐしましょう。
- ・食事と水分をとって、体調を万全にして除雪作業を始めましょう。
- ・最初はゆっくり作業を始め、徐々に体を慣らしていきましょう。



### 作業中

- ・除雪は見た目以上に重労働です。決して無理な作業はしないようにしましょう。
- ・作業中は適度な休憩をとりましょう。30分に1回くらいが目安です。
- ・体に異常を感じたらすぐに作業を中止し、すぐに他に人に伝えてください
- ・脱水症状が進行しやすいので、休憩のたびに水分を補給しましょう。



### 作業後

- ・整理運動を行いましょう。
- ・作業が終わったら、暖かい飲み物などでしっかりと水分補給をしましょう
- ・汗をかいたり、雪で濡れているので、乾いた衣類に着替えましょう。

**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。**

この資料は、「雪かき道 越後流指南書」を引用・参考して作成しました。

#### 「雪かき道 越後流指南書」

■著者：越後雪かき道場 代表：上村靖司

■発行者：NPO法人 中越防災フロンティア

940-0205 新潟県長岡市山古志虫亀 3373 番地 1

Tel 0258-59-2308