



# ボランティア活動 ご希望の方へ

この度はボランティア活動にご協力いただきましてありがとうございます。

活動中の事故に備え「ボランティア活動保険」に加入いたしますので**活動日3日前**  
**(遅くとも前日の午前中)**までに**100JOB**登録書を担当者までご提出ください。

## 事故防止のポイント

- 1 体調が悪い時は決して無理をしないこと
- 2 情報収集（事前の安全確認と日常点検）をしましょう
- 3 活動に適した服装を！
- 4 自宅を出てから帰るまで焦らず、気を抜かないこと
- 5 活動前には準備体操や柔軟体操で体をほぐす
- 6 責任者の説明にはしっかり耳を傾けること
- 7 疲れを感じたら遠慮せずに休憩を（水分補給など）
- 8 過信禁物！今の自分にできることをあらかじめ把握
- 9 特に足元注意（転倒の防止）
- 10 周囲の方との協力、情報の共有を図りましょう

