

Q! 活動時に持っていく行動食を教えてください。※エネルギーとなる食べ物でも大丈夫です。

おにぎり、魚肉ソーセージ、羊羹。長くても三時までなので、基本的には、朝食をしっかりとして、お昼は簡単に済ますことにしており、ヒライの朝定食にしています。

カップラーメン、妻のおにぎり

自作おにぎり+菓子パン+焼きそば+カップラーメン系。市販お弁当はまずありません。

手作りおにぎり2個、魚肉ソーセージ1本。

森永 inゼリー エネルギー 10秒チャージ 等、しかし水分が足りないのが一番最悪です！

集合場所でおにぎりを食べると具合が良い。非常食としてアンパンを携帯

コンビニ食です。いつもおにぎり、パン、豆乳で。

行動食???おやつのことですか。おやつは持って行きませんが、優しいひとから貰うことがあります。 昼食は自作のおにぎり。

朝早く起き、自分で作ったおにぎりをラップで包み持って行きます。(ちなみに、中には梅干し、海苔の佃煮等) ミネラル補給はスポーツドリンク、自家製乾燥梅干しです。

あんぱん

カロリーメイト、手作りおにぎり

おにぎり・パン・羊羹・バナナ

ソフトパック入りのジェル各種 いつでも何処でもポケットやウエストポーチから簡単に出せて即エネチャージ出来ます

自分で作った鮭おにぎり2個と冷凍唐揚げ

バナナ、塩飴

なんと言ってもバナナ🍌です。百均ショップにプラスチックのバナナケースが売ってあります。

手作り弁当

納豆、生姜の味噌漬けなどと握り飯

輪地切りのときは「塩飴」や「塩分チャージタブレット」を持参します。野焼きのときは「チョコレート」や「シリアルバー」を持参します。

ラムネ、フルグラ、柿の種、ようかん、おにぎり

バナナ。あめ。自家製梅干しふりかけおにぎり。

コンビニおにぎり。現場に向かう途中のコンビニで購入でき、手軽でゴミも最小限、胃袋も満たされます。

バナナ、塩アメ、お握り

ご飯とおかずが同時に楽しめる、バクダンおにぎり系です。

おにぎり🍙 お茶が主流です。

グミはいつもポケットに入れています。あと、アメ玉も常備です。配ったりできるので。

おにぎり

行動食は登山では無いので持っていきません。お昼ご飯は、梅干しのおにぎり、塩分も取れるからです。

おにぎりかメインで、どら焼き等の甘いものを少々です。

何処でも食べられる様におにぎり🍙。

大食いなので、大きなオニギリに鰹節を入れ御飯の友で握ったら最高です。

カロリーメイト あんぱん ウィダーゼリー

決めてはいないが、ほとんどセブン-イレブンの助六かおかず入りおにぎり。早く食べられ、バッグ保管も楽、クズも少ない。

おにぎりスティックパン、アクエリアス

セブンイレブンのおにぎり(和風ツナおにぎりの大きいサイズ) 手軽でタンパク質も摂れるから。

塩分チャージのサプリメント

カロリーメイト

一口サイズの羊羹や蒟蒻ゼリーが簡単に食べられるので必携

パーフェクトエナジー

一本満足バー

コンビニ(ローソン、セブン)で、のりまき(5個入り)とバナナ1本をポーチに入れて持参します。それと岩塩、塩あめは必需品です。

行動食は持ち歩かない。塩分補給のため塩あめ→カバヤ食品の塩分チャージタブレット
食パン2枚ハチミツマーガリン添付し2枚重ねる。小瓶に塩を入れて水筒とお茶と同時に舐める。

甘党の私は何時も山行きには4ケ100円のアンパンを車に置いてますよ。

家からおむすびや朝早く輪地切りでは弁当やおむすびが多い。

ヒライの弁当のおにぎり、甘い物(羊羹)、OS1

Q2 荷物を入れるためのおすすめのリュックやポシェット、ウエストバックを教えてください。

特になし

帆布のウエストバック 刈った草とかが入りやすくて、シンプルなものがいいと思います。(メッシュやポケットの多いものは不適)

モンベルのトレランバッグ、軽くて使いやすい、トレランでも野焼きでも使えるので使い古したザック7-8リットルか?を使っています。

弁当・予備水2ℓ 携行の場合はリックザック、ポシェット・ウエストバックは3種類を状況に応じて使用。

mammut ウエストポーチ、大きめの物、一年中これです!

お勧めではないが私はデイバック

ウエストバッグを使っています。大容量のものは腰での安定性に問題があるのが難点でし

た。amazon で釣り用の肩と腰で支えるウエストバッグを見つけ、今はこれを愛用しています。

ウエストバッグです。輪地切りでは背中が熱くならないし、野焼きではシューターを担ぐことが多いから。

リュックは、ウエストベルトの付いたものが、ウエストバックもバックルの丈夫なものであれば転倒、滑落時でも身体に密着しクッション代りになる。

大きめウエストバック(野焼きの時シューター背負う時)

野焼きの時は綿のリュック、その他の作業時は機能的なウエストバック

ジェットシューターの上からでも背負えるショルダー紐が伸ばせるデイバックですね

ワークマンのウエストバックとリュックサックの併用

ジェットシューターを背負うことを考えて、野焼きのときは大きめのウエストバックです。輪地切のときはリュック👛です。

不燃焼リュック

適当な自分に合った物

工事現場で働く人が着けているベルトに複数のバッグを取付けています。おにぎり、飲み物、2リットルのペットボトルがそれぞれ入るようなバッグです。サスペンダーも着けているため、重さは腰と肩に分散します。リュックではないので、現場でシューターを担ぐことになっても荷物が邪魔になりません。

サロモンのザック(20~30L)

携帯をすぐ取り出せるラン用のウエストポーチ。トレイルラン用のザック。

Amazon で購入したリュック。ブランド品ではありませんが、高収納性、担ぎやすさ(胸と腰にバンドあり)、更に耐久性ありで満足しております。

小型リュックサック、ポシェット

mont-bell の超軽量タイプのリュックです。

リュックが主です。

シューターを担ぎたいので、工事現場の方がされるようなハーネス掛けに、ウエストバッグをつけています。

リュックサック

斜め掛けショルダーが、降ろさなくても前でも出し入れ出来るので便利だと思います。

特に無し

サロモン

ポケットが多く、難燃性の布で出来ており、軽いリュック。ずり落ちない様に胸で止める紐は自作。

大き目のウエストバック

コールマンのリュック。ポケットがたくさんあり、道具を分けやすい。洗濯しても痛まず丈夫。

ウエストバック

モンベルのリュック

マムートのデュカンアルパインリュックが肩に負担がかからないので楽

デイパック

メーカー問わず、15~20Lのデイパック。ススで汚れたりして、早めに痛むので安価な物
私は市販のおウエストポーチを買い、ベルトに合うように作り直しました。ペットボトル1本
分(500ml)も一緒に合わせています。

登山用リュックを活用大ききさ2ℓペットボトル2本、水筒、着替、上・下2つ、タオル2つ。
高齢の為、座っているの休憩はきついでイス付のリュックを使っています。どこでもすぐ
に休めますよ。

スポーツバックに着替えを入れて、現地で整えるための収納段ボールを持参。

Q3 おすすめの靴や地下足袋を教えてください。

親方寅さん(福山ゴム) コハゼは装着が困難で、ファスナーとマジックテープのものを選び
ました。ファスナーがダメになったので、二足目は、丸五のマジックテープのみを購入しま
した。脚絆で強度は補強します。

ハンズマンで購入のスパイク地下足袋、

森林組合で買った山仕事用(商品名:朝霧?) 25.5cm

「スパイクジョブ(鋼鉄製先芯入スパイクシューズ)」(株)荘快堂、アマゾンが安い。

登山靴にアイゼン、スパイク付き地下足袋を試したが、結局、辿り着いたのが雪国用のスパ
イク付き長靴、これも一年中使えます!

私は山靴タイプか安全靴。地下足袋は薄くて危険そうで履いたことがない。

マルゴの山林作業スパイクブーツ マジカルフォレストを履いています。足袋タイプでは
ないので普通の靴下が使えます。ファスナー、靴紐およびマジックテープ留めるので着脱が
楽です。1万円以上するのが難点ですが。

ハーフカットの革製の安全靴です。革製で丈夫、傾斜地でも踏ん張りが効く、熱いところ
でも大丈夫、濡れない、割と安い。

いつもワークショップで、スパイク付きの地下足袋を購入しています。

荘快堂の朝霧スパイク

マジックテープ式でスパイク付きの地下足袋

スパイク付きの地下足袋

◎靴は「荘快堂 山林作業用安全スパイクシューズ」に限ります!必須です。参加者必須の
アイテムです ◎ヘルメットの下には「日光物産 AX1301 防災頭巾 つば無し」で顔や首周
りを熱射から防御 ◎呼吸煙対策は効果絶大で安価でフック式で使いやすく収納に優れた
ワークマンで購入できるマスク「排気弁付き防臭作業マスク N95 3D タイプ」製品
No.6478901

Amazon 購入した森林作業用スパイクシューズ

基本的にはスパイク付きの地下足袋と指が分かれている靴下、靴の中で足が滑らない靴下を使っている。

workman の作業靴を愛用しています。スパイク地下足袋はつま先が硬いので足に合わない
と悲惨です。

ピン地下足袋

地下たび（スパイク付き、爪先に鋼鉄製保護付き）

鋏付地下足袋か足首を保護するため編上長靴（エンジニアブーツ）を愛用しています。どちら
もジッパーとベルクロで保持します。

消防団の活動靴(安全靴)

トレイルラン用シューズ

小国森林組合で購入したスパイク地下足袋（こはぜ付き）。慣れると履きやすく、グリップ
力がある。

5本指の靴下

特にありません。

輪地切りの際はスパイク付き地下足袋を履きます。

裏にスパイクがついている地下足袋ですが、先割タイプの方が踏ん張りがきくようです。

林業用スパイク付き地下足袋

紙媒体のアンケートに、登山靴にスパイク付けると例を書いてありましたが、スパイクは雪
や氷上でしか使ったらいけないと習いました。なぜなら、土の上を歩くと登山道だったり土
地が荒れて崩れていくからです。普通に登山靴を履いていきます。滑らずに歩きやすいから
です。

登山靴を使っています。。火を使わない時は、スパイク付き長靴が滑りにくいです。

ビスが付いている地下足袋は足が痛くなる。私の足に合わないのでお勧めはしない

ホームセンターは、27センチを超えたら1センチ刻みですが、アマゾンには27.5がありました。

On

ワークマンの紐あり半長靴を使っているが、ちょっと滑り止めが弱く感じる。

安全靴(革製)

adidas の登山靴、朝霧のスパイク地下足袋

スパイクブーツ

モンベルの登山靴

サロモンの登山靴を愛用

トレラン用シューズ

登山靴、安全靴の併用。滑りそうなら、クランポン装着。メーカー品でなくても安価な物
で充分

キャラバンのトレーキングシューズ+チェーンアイゼン 靴は軽量かつ蒸れない

状況に応じてスパイク付地下足袋（メーカーは不明）と安全靴冬山用アイゼンを着用、ズボンの裾にゲートルを巻く。

ボランティアに参加して 20 数年になるが、その間履いた靴はピンのついた地下足袋です。3 足目を今使用中です。少し値は高いが、やはり良物を使用する方が結局安上がりです。

地下袋、長靴にビスがついて滑りづらいもの。（農業用メーカーか、釣具店で購入）
編上げ長靴で捻挫をしないようにしている。

Q4 活動時に動きやすいように工夫していることを教えてください。

特になし

足元を固めるために、スパイク付きの地下足袋は必須かと思います。

重いものは背負わない、必要最小限で参加する

特にこれといったことはありませんが、ザックのファスナーは左右の中央でなく、どちらかのサイドで合わせるようにしています。中央だと、自然に開いて中のものがこぼれたことがあった。

焼き作業は財団支給の難燃服、気温の高い時期の草刈り作業はアウトドアルック。体調管理が一番大切。足元も作業と場所に応じて準備。

厚着をしないこと！ 足指サック？足指キャップ？を使います^^

足元がしっかりするように靴のインソール。

暑い時はすぐにばててしまうので、ファン付きベストを着用してこまめに水分を摂るようにしています。

ゼッケンがズレたりして邪魔になる時があるので紐を短くした。

なるべく薄着を心がけている。寒いとき:耐寒下着と薄い綿シャツ 趣味の登山等で日頃から足腰を鍛えている。

別がない

荷物はなるべくコンパクトに

ザック以外にドリンクや行動食を取り出しやすいコンパクトなウエストバッグを使っています

ベルトなどに登山用カラビナを付けて、手袋などを吊るしています。

前日に活動日のシュミレーションをするので装備品等を用意する。

作業服の下にひざサポーターをつけています。輪地切、野焼きともにひざをつくことがけっこうあるので、ひざの保護になります。

身軽に軽い服装

下着、汗拭き等

やや大きめのサイズの服装で動き易くしています。

重ね着し着脱し調整

虫が入らないようにワークマンのツナギ

コンビニおにぎりは百均の「おにぎり型ケース」に入れておくと潰れたりしないので重宝し

てます。食は大事ですね。

稼働し易い大きめのズボン

動き始めると暑くなるので、脱ぎ着し易い服をチョイス。選ばない服としてトレーナーやセーター

特にありません。

両手がフリーになること、荷物を背負っていても動きやすいようにコンパクトになること、ポケットが多い服を選ぶこと、です。

重ね着で、体温調節

登山靴を履いて歩きやすくしている。

運動用のアンダーウェアを着ています。

ゼッケンのズレ防止のため背中側にヒモを1本取り付けている

特に無し

最低限の物を持って行く

なるべく厚着せず、手袋はピッタリ合うものを買う。

携行品は最小限かつコンパクトを心がけている。

ユニクロのライトダウン。朝の移動時は寒いが、活動が始まると暑くなるので、脱いで小さく出来るユニクロのダウンは便利。コールマンの脛当て、防災頭巾、綿のポケット付きエプロン。

速乾性アンダーシャツの着用

動きやすい素材を選ぶようにしている

荷物を少なく

作業着着用なので、特に無し。寒い場合はブルズンの下にダウンベスト(袖無し)を着用
自分の身体が動きやすいように手を伸ばす、開脚をするなどができるような状態にしている。

最小限の持物と細身の服を着用

手首に収縮自由バンドを着用。

ズボンの裾がヒラヒラしない様に地下足袋の中に入れる。もしくはスパッツで包む。

細い紐で結び整えたり(手首、裾など)脚半巻く事など。

薄着にして動きやすく。汗をかいても乾きやすい服地としている。

Q5 長く続けられているコツを教えてください。

まだ長くないので分かりません。ボランティア活動は、モチベーションの維持が重要だと思うので、自分なりの使命感を持つことと、あまり気を使わないこと(ふたつ真逆のことを言っていますが)

みんなと色々しゃべる事、あとバイクでの行きかえりのツーリング

阿蘇が大好きだから。でも回数は少ないですけど

そんなに長くはないが楽しんでます。

ゆたつと村に前泊して美味しい物と美味しいお酒を仲間たちと飲むこと^^

使命感でしょうか、あと数年は頑張り過ぎずに支援活動を続けたいと考えている。

活動を義務と考えず、楽しめる範囲内でやっています。基礎体力がないと活動は辛いものになるので、普段から体力作りを行うようにしています(これも楽しめる範囲で)。楽しいと思えば続けられますよね。

マイペースで参加すること。

参加する度に新しい発見がある。最近では体調にあまり自信がないけど、できるだけ参加したいと思っています。

無理せず自分が参加できる時活動に参加する

阿蘇が大好き。野ボラの仲間が大好き

毎日の散歩

景色、野乃花さらに前向きな仲間との出会いを楽しむことです

無理しないこと。ボランティア同士仲良く楽しく。

無理をせず、楽しむ気持ちを持って行動するよう努めている。

とにかく毎日歩くことだと思います。私は犬の散歩を含めて毎日6~8000歩です。

無理な予定や行動をしない

日常生活にメリハリがつくと思っているから。脳トレにも

参加をし始めた頃は、日程が合えば全部申し込んでいました。しかし、近くても片道2時間はかかるので、最近は無理をしないようにしています。

ある程度、定期的な目標を立てて活動する

阿蘇の美しい景色を見る楽しみ

達成感。未だ初心者の域を出ず、技術も体力も足りていませんが、活動後の満足感や高揚感が得られ、次も頑張ろうと思っています。

自宅から近傍の牧野、体力に応じた牧野

自分なりに楽しみや、やりがいを探す事

仕事の合間のボラ活動なので期日をしっかり選択して無理の無い活動をする。

景色を楽しんで、活動を楽しんでいます。ボランティアをしていないと見られない景色、入れない場所、できない経験ばかりです。いつも、次の活動が楽しみでたまりません。

無理をせず、コツコツと

詰め込んだり無理をしない事。

無理せず、出来る範囲で協力を心がけています。

日常生活とのバランス。無理して活動に参加しない

まだ2年目です。特に無し

健康維持の為 仲間と楽しむ

牧野全体の地図をもらったことがあるので、行った牧野に印を付けて楽しんでいる。

出来る時に出来る分だけ参加する。無理して義務的に参加しない。

あまり参加出来てないのでコツとは言えないかもしれませんが、作業が終わったあとの景色を見られることでしょうか。一緒に参加した皆さんと、真っ黒になった顔を笑い合うのも好きです。

楽しむこと

できる範囲で参加、友人と一緒に

達成感が大きいので、また味わいたいと思えるため

無理せず自分のペースで

現役の立場なので無理せずに、自分の好きな時に気楽に行く事。環境保全運動、ボランティア活動に理解と共感はあるが、変な義務感、正義感、責任感を持たない様になっている。いづれリタイアしたら諸先輩方のように積極的に活動するかもしれない。

他に用事があれば、どちらを優先するかということです。無理しないことだと思います。

無理しないこと（自分のペースに合わせた日程で参加する）

自然地域に貢献している。新たな人々の出会いが楽しみです。

普段着で参加する。

活動の中に多くの楽しみを探す事。特に仲間や地元の方々と話す事で、その牧野の状況を得る（野草の情報、山菜の情報、その他）。健康+身体を維持する事、日々努力して自分の健康は自分で維持する。

まだ数年なので、まだまだ意識出来ません。

自分の体力維持のための運動の一環。

Q6 活動の魅力はどんなところにありますか。

自然の中で汗をかくこと。無心で作業すること。

やっぱり青々とした草原を見た時、純粹にきれい

ユタっと村での語らい。火の力のすごさの脅威の体感。跡地の徒歩、まるで冬の雪野原。カヤで歩けなかったところの踏破、温泉の新発見。

作業内容・牧野にもよるが達成感を感じるとき。ボランティア仲間や地元の方との一体感。

阿蘇の大自然に触れ、地元の方々から感謝され、そして仲間たちとの出会い、語らい！

自然環境の中で活動する事にある。また活動の行きかえりのドライブも楽しんでいる。

阿蘇の自然に触れることができ、素晴らしい眺望にも出会えます。色々な方々と出会えるのもいいですね。

草原の維持になっているところ。

好きな阿蘇の自然に触れ合えること。いろんな人と交流出来ること。

作業が終わった時の達成感と普段見れない所からの眺め

安全に気をつけつつ、仲間と楽しく活動出来るところ

自己満足

前向きな仲間とのふれあいや雄大な景色や野乃花との出会い

素晴らしい景色を堪能させて貰えること。

たくさんの人に会える楽しみ

なんといっても、一般の方が入れない牧野に入って、阿蘇の絶景を見ることができるとして。それと阿蘇の草原景観はオレが守っているんだ、という自負ですね。

自然を相手にできること

汗かき無心になれ、上質な睡眠がとれるから

自分たちの活動が草原の維持再生につながっていることです。

出会い、微力ながらボランティアに参加した達成感

阿蘇の地元の方達との出会い。次の季節に向けての阿蘇の景色が楽しみ

達成感。初心者域を出ませんが、少しは役に立てているのではないかという思いと、活動で得られる驚きと発見、やはり阿蘇の景色が惹きつけるものがあるように思います。

自然との触れ合い、達成感

終わったあとの達成感

草原維持活動に貢献出来る事。

同上。長く続けられるコツと同じです。

日頃入れない牧野に入り、景色を見れる事

牧野の方々に少しでもお力になれたかなと言う所です。自己満足です。

ボランティア活動である所です。

日頃は施錠されている柵の中（未知の世界）へ入れる

作業後の達成感、知らない人との出会い、雄大な阿蘇の保全

たくさんの方と知り合いになれること

自然の偉大さに触れながら、人手不足の牧野のお手伝いで、地元の方々と大変さを共有できる事。

同じ目的で集った皆さんと共に活動し、語りあえること。阿蘇の風景に溶け込んで無心になれること。

普段入れない場所に入る事ができたり、高森など地域の方と交流が持てること。

達成感

達成感、見たことのない景観

達成感です

野焼きを間近で見れる

作業合間、休憩中の自然を満喫する事。普段踏み入れられ無い場所に居る事を実感し感動する事。

特に輪地切りは厳しいけど達成感があります。

達成感+地元の方々からの謝礼かな

自然が自分を呼んでいるようです。（スーツ溶け込む気持）

阿蘇の一部（人と自然の）を感じる。

大自然の中に身を置いて、その空気を腹一杯食する事。

地元の方たちとの触れ合い等

自己満足

Q7 活動時に一番気をつけていることを教えてください。

安全

安全第一

安全。

危ないと言われたことに素直に聞く事

とにかく安全第一。予想どうりには動かない火勢はなぜ？と考えること。

安全第一、ボランティア間の調和、牧野の要望の把握など。

マニュアル通りの装備を守ること。事故、怪我に注意、体調が悪くなったら活動を止める。

牧野の中で倒れたら、周りに大変なを迷惑かける！

怪我をしない事に配慮している。最近では熱中症を経験した事がその思いを強くした。

自分達がいる位置や活動にはどんなリスクがあるかを見定め、それへの対処法を念頭に置くようにしています。

安全第一。 火、回転刃、転落、蜂、熱中症

高齢者となったので、余裕ある行動を心がけていますね。あと、単独行動をしないこと

危険個所の把握と逃げ場所を考えておく

火に撒かれないない事

活動内容以外で仲間への批判や忠告を決してしない。年配者から受けるモラハラ苦情を初心者から良く聞かされます。

とにかく死なないこと！ 無理をしない、無理をさせない、につきると思います。

けがのないように慎重に

作業する前後の人の動き。作業指示内容に疑問がある時、声をあげて尋ねること。緊急の安全は自分で判断する（逃げる事）

自分の身は自分で守ること。常に退避場所や退避方向を意識しています。最後の手段としては、地面に伏せて息を止めることまで想定しています。

関係者に迷惑かけないように注意しています

とにかく、リーダーさんの話、注意事項を気をつける。守る。無理はしないようにする。

事故防止。自分は勿論、他人に対しても事故の無いようには気を付けております。

事故防止、牧野との関係

安全かつ健康

リーダーさんに従う事です。

ケガをしない、させないことです。 いろんなところにご迷惑をおかけすることになるので。

自分もケガをしない。周りもケガをしないように気を配り声をかけています。

安全第一で、怪我をしないこと

火が恐ろしいので、逃げられるところを常に考えています。有刺鉄線があってもどうにも逃げ

場がない所は怖いです。火や煙に巻かれないように気を付けることと、私語をせず、リーダーの目の届く所について行くことです。

安全第一です。

入会して間もないと思われるゼッケン・ヘルメットが真新しい人にはできるだけ声かけする様になっています。キツくても楽しければ、また参加したいと思ってもらえたら ok。入会して間がない人にはひと目で判る様に配慮していただきたい（例えば腕章）

草刈作業中に、ここで転んだらどうなるか、誰にも怪我させないかと思いながら間隔を取っています。

無理をしない事

団体行動であり、周りに迷惑をかけない。特に安全に関わることには気を付ける。

参加された皆さんの安全管理。不測の事態が発生した際の自らの行動の再確認。

女性なので、トイレコントロール。飛び火をすぐ発見できるように下ばかり見ずに周りもよく見る。

事故や怪我

安全性

緊張感を忘れない

そもそも経験不足なので、「いざ」と言う場面に遭遇しない様、近づかない様をしている。先輩達に任せる。帰りの風呂は何処にするか？夕食は？帰着時間は…

自分の安全を考え（他の人までに考えられたらベスト）周囲を見ながら動いています。

地形、風向きを常に注意している。

防災士として山の斜面安全と特に切株（カンザンチク）に注意。雲の流れと風速（気象予報士勉強中です。）参加者全員で一番な安全地帯を判断し逃げることです。

リーダー（ボランティアのまたは地元の）を見失わない。

地形、風の向き、火の位置を考えて観察し、これからの火の動きを推理して身の安全を図る。

輪地切り時は、斜面での作業が多く、無理しないことと現地のベテラン作業員の方をお願いしたり、リーダーの方へアドバイスを受けながら、指導を学んでいる。

迷惑のかからないように参加に心掛けています。

自然を侮ることのないように。