

# Work day

南消防署の消防隊員(6年目)の  
当直日の1日に密着!



- 8:50 勤務開始・大交代  
前日勤務の人と交代します
- 9:15 車両・資器材点検  
消防車と車載資器材の点検をします
- 9:30 ミーティング・事務仕事  
1日の勤務予定を共有します  
午前中は主にデスクワークです
- 12:00 お昼休憩  
麺類を中心に自分たちで料理します
- 13:30 火災対応訓練  
放水技術のスキルアップ訓練!
- 16:00 トレーニング  
職員皆で筋トレやランニングを行います
- 18:00 晩御飯  
食事も皆で作ります  
おすすめメニューは〇〇♪
- 21:00 入浴  
夏はシャワー・冬は湯舟
- 22:00 仮眠  
個室の仮眠室で寝ます
- 5:00 起床・朝ご飯  
まずは栄養補給、そのあとは災害に備えます
- 8:50 大交代  
今日働く職員と交代します
- 9:00 当直勤務終了  
1日お疲れ様でした!



# Holiday!

休日は趣味の撮影へ

- 3:30 起床  
日の出の時間から撮影のため早起き
- 5:00 撮影開始  
趣味の写真撮影へ
- 7:00 撮影終了  
撮影が終わったら朝ご飯  
綺麗な景色を見ながら
- 9:00 温泉  
撮影が終わったら朝ご飯へ
- 12:00 お昼ご飯  
ご当地グルメを食べるのも醍醐味です
- 14:00 昼寝  
お車中泊仕様の車内で  
快適お昼寝
- 17:00 夕方の撮影  
お車中泊仕様の車内で  
快適お昼寝
- 21:00 帰宅

