

# Work day

西消防署の救助隊員(9年目)の  
当直日の1日に密着！



- 8:50 大交代・点検  
前日勤務の職員と交代します  
出勤に備え、車両と資機材を点検します
- 10:00 ミーティング・事務仕事  
勤務員全員で1日の勤務予定を確認します  
デスクワークも消防士の仕事のひとつです
- 12:00 お昼休憩
- 13:00 訓練  
救助訓練、消火訓練や救急訓練など
- 18:00 晩御飯  
皆で楽しく料理をします。  
おすすめメニューは、油淋鶏♪
- 21:00 トレーニング  
ランニングや懸垂を行います  
空いた時間で訓練の反復練習をしています
- 23:00 仮眠  
受付勤務の時間によって就寝する時間は
- 7:00 起床  
起きたら庁舎と車両の清掃をします
- 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!

休日は趣味のサーフィン、家族とのお出かけへ

- 5:00 起床  
今日はサーフィンのために少し早起き
- 6:00 サーフィン  
浜松市はマリンスポーツが盛んです  
遠州灘は全国的にも有名なサーフポイント！  
多くの職員がマリンスポーツを楽しんでいます
- 9:00 家族でお出かけ  
小さな子どもが遊べる施設や自然も充実
- 12:00 昼食
- 13:00 公園で運動  
公園で息子と一緒に遊びます
- 18:00 晩御飯  
今日1日の楽しかった思い出を振り返りながら  
家族みんなで晩御飯を食べます
- 21:00 就寝  
明日の仕事に備えて、おやすみなさい♪

