

## 2017 練成会持ち物チェックリスト

持ち物	チェックポイント	チェック
祈りの玉ぐさ	朝夕拝に奉唱いたします	
おひかりケース	入浴時に“おひかり”を外す人	
洗面具	男も女も身だしなみは大切です	
着替え・タオル	夏の野外活動なので、十分な用意をしてねタオルは入浴用も	
サングラス	大切な目を守ろう	
運動靴	履きなれたもの。登山用またはハイキング用の靴。トレッキングコースも滑ります。つま先もしっかりした靴でね！	
帽子	夏の日差しは強いぞ！	
雨具	カッパ、ポンチョなど。雨が降ってきたら困るからね	
リュックまたはナップ	背負えるもの、両手を使えるように	
懐中電灯	夜の野外活動は真っ暗だから忘れないでね	
長袖の上下	肌寒い時には防寒にもなるからね	
水筒	夏の水分補給は大切だからね	
手袋	野外活動には必需品。軍手は手のひらに滑り止めが有る物がお勧め	
筆記用具	何かと出番があるよ。メモは大切	
虫よけスプレー	大自然は多くの虫がいます	
保険証	コピーでOK	
動きやすい服装	活動中はケガや害虫予防のため短パン等は避けたほうが無難です	
敷物	休憩や食事の時にあると便利です	
ビニール袋	濡れた衣類・ゴミ入れなどに大活躍	
川遊び用履物	吐竜の川へ行く人は川で遊ぶ履物をね！	