



## 一日の流れ

7:40	朝食
10:00	ラジオ体操 瞑想
11:40	昼食
12:30	入浴開始
14:45	さるくタイム
15:00	おやつ
17:30	夕食
18:00	入浴終了

### ☆お茶のご利用時間☆

朝: 7時20分~8時30分
昼: 12時20分~13時30分
夕: 17時~18時30分

### <ご面会について>

対面でのご面会は継続しております。場所は、ゆうとぴあ1階の面会スペースで、予約制(特養ご利用の方と重ならない為)となっております。  
時間: 午前10時30分~午前11時30分/ 午後1時~午後3時30分の間で、15分以内  
人数: 一組2名まで。2名以上、または小さいお子様連れの場合は玄関のガラス越しにお会い頂くなど、個別に対応いたします。

(感染対策)アクリル板設置・マスク着用と、手指消毒や換気をおこないながら実施いたします。

### <外出について>

- ・病院受診: マスク着用いただき、待合室では他の方々と距離を置いて待つて頂 ぐようお願いいたします。
- ・公民館講座の参加や予防サービス、脳健康教室のご利用も可能です。
- ・銀行や郵便局、役所などもご利用可能です。
- ・お墓参り・ご自宅(誰もいない状況)へも、行くことができます。

※お店(買い物、飲食店他、不特定多数の方が出入りする場所)への出入りは避けていただきますようお願い申し上げます。

★脚力維持にもできるだけ、毎日歩きましょう。外から戻られた際は、手洗いやうがい、杖や歩行器タイヤのアルコール消毒をお願いいたします。寒い時期ですので、館内廊下を歩くのもおすすめです。

★差し入れやお洗濯物は1階事務所で受け付けます。職員へことづけていただくと、事務所へ持って参ります。ケアハウス玄関では受け渡しはおこなっておりません。

★のどの痛み・鼻水・鼻声・声かれ・腹痛・下痢などありましたら、お知らせください。また、身体が熱いと感じたら、わきの下で熱を測ってみましょう。通所ご利用や外出後の翌日は、特に体調の変化がないかご確認をお願いいたします。

リハビリマッサージ実施中

エレベーター前に、予約表を置いております。

20分: 2000円です。

### 収入申告について

前年度の収入状況が分かる書類と、前年度の介護サービスや受診等での領収書のご提出をお願いいたします。