



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
17:20	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：11時20分～12時30分
 夕：17時～18時30分

☆リハビリマッサージ実施中☆
 20分2000円

<ご面会について>

各居室内での面会を継続しています。面会は引き続き予約制とさせていただきます。
 時間：午前9時～午後4時の間で、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個別に対応いたします。

(感染対策)マスク着用と、手指消毒や換気を行いながら実施いたします。

<外出について>

- ・病院受診時は、マスクを着用いただき、待合室では他の方々と距離を置いて待つようお願いいたします。また、病院から戻られた際は、新しいマスクに交換しましょう。
- ・公民館講座の参加や予防サービス、脳の健康教室のご利用が可能です。
- ・訪問系、通所系サービスのご利用が可能です。
- ・銀行や郵便局のご利用は必要最低限でお願いします。
- ・お墓参りへ行くことができます。
- ・外泊可能です(事前にお知らせください)。

☆外出される際は、職員にお声掛けをお願いします。
 外出から戻られた際は、しっかりと手洗いをし、うがいを行い、汚れやウイルスを流しましょう。

★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。館内廊下を歩くのもおすすめです。

★ご家族様等からの差し入れは1階事務所で受け付けます。

★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。

☆血圧を測る習慣をつけましょう

血圧計の設置場所を移動しました。エレベーターの前に変更しています。
 健康な体を保つため、毎日、朝・晩 一定の時間に血圧を測りましょう。血圧は変化するのが当たり前です。血圧はからだや気持ちのその時々の変化等により常に変動します。どの値も正しく、各測定時点の血圧値を表しています。1回の測定値に喜んだり、不安がたりせず、毎日規則正しく測定して、自分の平常値と変動の傾向を知ることが大切です。



☆病院受診について

次回の病院受診日が決まった方は、職員にお知らせください。送迎の要否も確認させていただいております。薬を処方された方はお知らせください。介護サービスを利用されている方は、利用日を避けて予約をお願いします。



☆パン販売

1階正面玄関で販売されます。
 宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃
 富合：なすな工房さん 水曜日11時頃