



## 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
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再開いたします。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が可能です。
- ・お墓参りへ行くことができます。
- ・外泊可能です(事前にご相談ください)。

☆外出される際は、職員にお声掛けください。外出簿へのご記入もお願いいたします。

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。

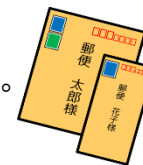
★脚力維持にもできるだけ、毎日歩きましょう。外から戻られた際は、手洗いやうがい、杖や歩行器タイヤのアルコール消毒をお願いいたします。館内廊下を歩くのもおすすめです。

★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。

### ☆郵便物について

入居者様の郵便物は1階ケアハウス玄関の郵便受けに投函されています。ご自身で取りに行かれています。職員による配達はありません。



### ☆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)

### ☆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。



### ☆冷蔵庫について

居住歴が長い方の中には施設設置の小型冷蔵庫を使用されている方がおられます。今後、備え付けの冷蔵庫が故障した場合、施設での購入は行わないことになりました。ご了承くださいませ。

