



## 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>

新型コロナウイルスの感染者が増加傾向にあることに伴い、全館、対面での面会を中止させていただいております。  
 対面以外(ガラス越しやビデオ)での面会については個別に対応させていただきますのでよろしくお願いいたします。

### <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。

☆新型コロナウイルス感染症の感染者が再び増加しています。「人からもらわない！人にうつさない！」を心がけ、不要不急の外出は極力控えていただくようご協力をお願いします。  
外出から戻られた際は、しっかりと手洗いをし、うがいをし、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。

★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。

### ☆自費ヘルパーサービスについて

『ホームヘルプステーション ゆうとぴあ』では介護保険では利用できないサービスのお手伝いを有料で行っています。



- ・通院や外出の付き添い
  - ・片付け、大掃除等
- 詳しくは、ご相談下さい。

### ☆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きます。また、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。

