



## 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>

現在、外出の制限は行っていません。

- ・病院受診時は、マスクを着用いただき、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。

### ☆胸部レントゲン検査のお願い

年に一度は、かかりつけの病院で健康診断を行いましょう。胸部レントゲン検査結果は保健所への提出義務があります。来年2月までの提出をお願いします。ご予約はご自身でお願いします。お早めの検査をお勧めします。日程が決まったら、職員までお知らせください。

※にしくまもと病院は健康診断の受入を中止されていますので、受診時に胸部レントゲンを撮ってもらってください。



### ☆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。



### ☆訪問理美容の予定

今回は12月中旬を予定しております。(今年最後です。)

※ご自身行きつけの理美容室の利用も可能です。

