



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

<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。

☆にしくまもと病院受診について
 片道100円で送迎いたします。
 送迎可能時間は午前は10:00～、午後は14:00～16:00までです。
 時間外の送迎については別途ご相談ください。
 病院内へは裏口から出入り可能です。正面玄関まで回る必要が無く距離は短いです。徒歩で行かれる方はご利用ください。



☆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ます。職員による配達はありません。



☆訪問理美容の予定
 次回は2月中旬を予定しております。
 ※ご自身行きつけの理美容室の利用も可能です。



☆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

