

喜重苑 入所者のみなさまへ

ryougaifukusikai

— 生活のしおり —



1. 自分でできることは自分で行いましょう！

- (1) 掃除（部屋の中は毎日きれいにしてください）
（毎朝、8時45～9時はお掃除の時間です。居室、トイレ、廊下などもキレイに掃除しましょう）
- (2) 洗濯（各フロアーに洗濯機と乾燥機は2台ずつあります。ゆずりあって使用してください）
- (3) 入浴（基本は週3回です。詳しいことは職員に問い合わせてください）

2. お互い助け合いましょう！

- (1) 共同生活ですので自己中心的な行動は慎んでください。
- (2) エレベーターは乗り降りに危険な時もありますので、助け合いながら使用してください。
- (3) ホールや談話室のテレビは共用ですのでゆずりあいながら使用してください。

3. 仲良く暮らしましょう！

- (1) 他者に暴言は禁止です。豊かで穏やかな暮らしの生活を心がけましょう。
- (2) 暴力はいかなる場合でも禁止です。
ゆるされない行為ですので状況によっては社会的な措置をとる場合があります。

4. 外出はルールを守りましょう！

- (1) 外出する場合は、必ず届け出を行い「外出証」を持参の上で外出してください。（無断外出禁止）
- (2) 外出時間は、朝9時から夕方5時までとなります。時間を厳守してください。
（特段の理由がある場合は、相談の上で対処させていただきます）

5. 食事は楽しくいただきましょう！

- (1) 自立支援が目的の施設です。したがってご自分で配膳、下膳をしていただきます。
（ご無理な方は、職員が協力させていただきます）
- (2) 食事は、基本的にホールでみなさんと一緒に食べていただきます。
（朝食：8:00 昼食12:00 夕食18:00）
※体調などの理由で食事時間やホールにお越しできない場合は、その都度、ご相談に応じます。

6. 施設の備品は大切に使いましょう！

- (1) 備品は破損しないように取扱いに注意してください。状況によって弁償していただく場合もあります。
- (2) 無断で備品を持ち出さないでください。
（トイレトーパー、洗剤、箸、スプーンなどの共用品を居室に持ち帰らないでください）
- (3) 備品の使用にて在庫がなくなりそうな時は、職員に声をかけてください。

7. 電気、水道など大切に使いましょう！

- (1) 無駄な電気、水道の節約に努めてください。
- (2) 居室を空ける際は、必ず電気やエアコンの消し忘れに注意してください。

8. 体調管理に注意しましょう！

- (1) 体調がすぐれない場合は、無理せず職員に申し出てください。
- (2) 居室に閉じこもることなく、役割や楽しみをみつけて自身で体調の管理に努めましょう。
- (3) 医師の回診もありますので、体調が気になる場合はご相談ください。
- (4) 基本的に自身で通院していただきますが、1人で外出が困難な場合は職員が引率するかもしくは家族などに付き添っていただきます。

9. 貴重品の管理には気を付けましょう！

- (1) 金銭管理ができる方は自己管理となります。（本人と施設で相談して払い戻し方法を決めます）
- (2) 通帳や印鑑等の貴重品関係は、覚書や取り扱い合意書のもと施設で管理させていただきます。

10. 施設や地域行事には積極的に参加しましょう！

- (1) 施設内や地域などの施設外の行事を企画されている場合には積極的に参加しましょう。

11. 体操は元気よくハツラツと参加しましょう！

- (1) 寝たきりにならないように、居室に閉じこもらないように毎日運動や散歩を心がけましょう。
- (2) 体操の時間は積極的に参加しましょう。

12. プライバシーは守りましょう！

- (1) 各居室は、おのこの家です。無断で入らないでください。
- (2) 他人の噂話、自慢話、苦勞話などは時としてトラブルの原因になりますので控えましょう。
- (3) 騒音などは隣の居室の方や同じフロアーのみなさんに迷惑となりますので注意しましょう。
- (4) 物、金品のやりとりはトラブルの原因になりかねますのでしないでください。

13. 喫煙・飲酒はルールを守りましょう！

- (1) 喫煙時間、喫煙場所は他人の迷惑だけでなく火災などの重大な災害にもなりますのでルールを守りましょう。（たばこ、ライター等は施設管理となります。）
- (2) 飲酒は、体調や内服などの状況もあるため許可の認められた方に限ります。ルールを守っておいしいお酒を飲んでください。

14. 就寝時間に心がけましょう！

- (1) 早寝・早起きは健康の秘訣です。22時には消灯し就寝時間を守りましょう。

15. 困りごとはかかえこまないようにしましょう！

- (1) 困りごとは悩まず、事務所にご相談ください。
- (2) 金銭管理は事務所で行います。
残金や収支をみながら管理します。できる限り貯金に心がけましょう。