

# ご利用案内

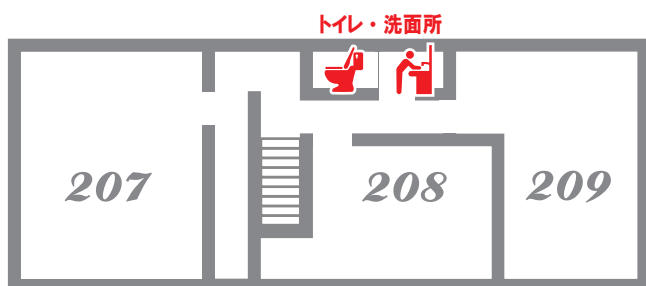
こちらのご利用案内は、ゆとり桜ヶ丘を初めてご利用する方向けに  
最低限知っておいていただきたい内容を記載しております。  
更に詳しい内容は、運営規定をご覧ください。



障がい者グループホームゆとり桜ヶ丘  
〒399-0214 長野県諏訪郡富士見町落合10399-21  
TEL.0266-78-3203 FAX.050-6877-5289

## 住居内案内

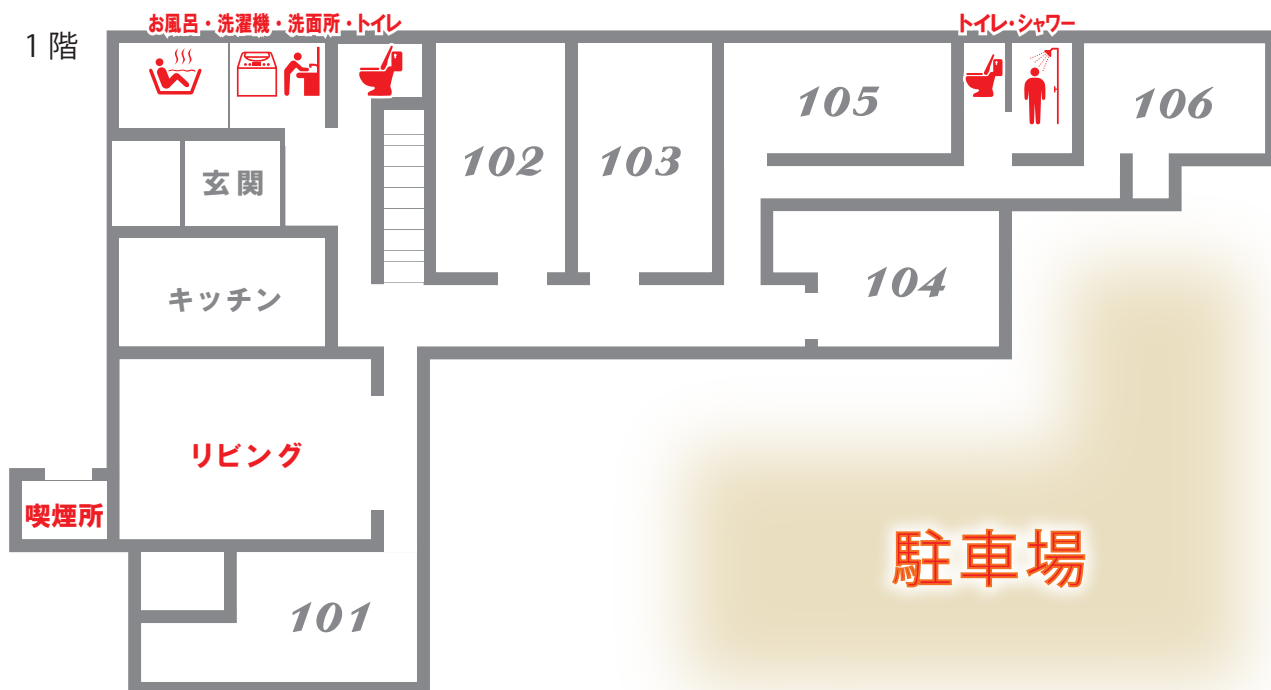
2階



### 共同設備

リビング兼 食堂：1部屋  
トイレ：3カ所  
風呂場：2カ所  
洗面所：2カ所  
洗濯場：1カ所  
駐車場：5台（ガレージ含む）

1階



## お部屋に関して

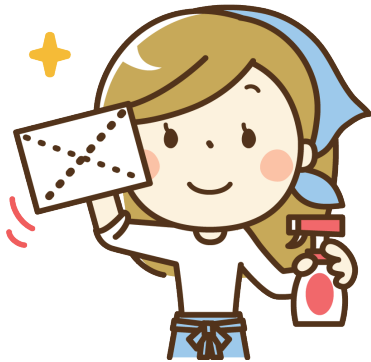


タバコ、灯油ストーブ、電気ストーブ、卓上コンロ、蚊取線香など、火災の恐れがある物は全て使用禁止です。喫煙は所定の場所をお願いします。(電子タバコ含む)



水道光熱費は、皆さんに節約してもらうことによって低価格を実現しています。エアコンの設定温度は、指定の温度でご使用ください。また、部屋を出るときや寝るときは、節電のためエアコンを止めるようにお願いします。(寝る時に寒ければ、電気毛布をお使い下さい)

※エアコンや電気毛布の操作が不得意の方には、職員がお部屋に伺って温度調整いたします。



お部屋の掃除や片付けなどで、職員が入室させていただきますことがあります。



刃物など、危険な物は持ち込まないようにお願いします。

## お食事に関して

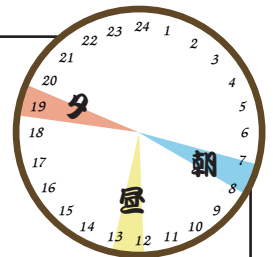


**食事時間**

朝食 **7時00分**～**8時00分**

昼食 **12時00分**～**13時00分**

夕食 **18時30分**～**19時30分**



- ・原則として、食事はリビングで食べてもらうこととなります。(歩行が困難な方や体調不良の方は居室で食べていただきます)
- ・朝寝坊などされた場合は、職員がお部屋まで起こしに伺います。
- ・食事のキャンセルや追加等は前日の18時までをお願いします。それ以降のキャンセルは、キャンセル料がかかります。

- ・ホームで提供する朝食、昼食、夕食以外で、ホームの食材を食べたり、ホームの食材を使って料理してはいけません。おやつなどは、各自ご用意ください。

## 入浴に関して



玄関側のお風呂



奥のシャワールーム

お風呂とシャワールームは、皆さんで共同使用していただけます。

【玄関側のお風呂】16時に湯船にお湯を溜め、16時～20時半の間で皆さんが入浴したい時間帯を職員が確認し、1人45分の間隔で入っていただいています。入浴後はお風呂から上がったことを職員に伝えていただき、職員が掃除をしてから次の方を案内します。

【奥のシャワールーム】シャワールームは湯船にお湯を溜めていませんので、湯船に浸からなくてもいいという方はこちらをお使いください。シャワールームは、9時～20時半のお好きな時間にご使用いただけますので、使いたいときは職員にお声がけください。(1人30分までご利用可能)  
※シャンプー、リンス、ボディソープ、洗剤は日用品に含まれていますので、ホームのものをご使用いただけます。

## 洗濯に関して



ご自分で洗濯される方は、職員が洗濯機を使う前(19時前)にお願いします。(洗濯石鹸と柔軟剤は日用品に含まれていますので、ホームのものをご使用いただけます。但し、乾燥機の個人使用は出来ません。)

その他の方の洗濯は職員が行います。入浴後に職員が洗濯物を回収し、洗濯をしてから翌日の夕方までにお返しします。

※お返しする際に所有者が分かるように、衣類等に名前の記入をお願いします。

## はみがき



歯磨きを行う場所は、1階は玄関脇の洗面所、2階はトイレ脇の洗面所をお使いください。(歯ブラシと歯磨き粉は日用品に含まれていませんので、各自で用意ください。必要な方には格安でお譲りします。)一人で磨けない方には職員がお手伝いします。

## 職員の休憩



すみません！  
お願いします！

職員が常駐して利用者さんの支援に当たりますが、明け方などは仮眠をとる時間もあります。職員が待機場(リビング)に居ないときに何かありましたら、職員室にいる職員に声をかけてください。

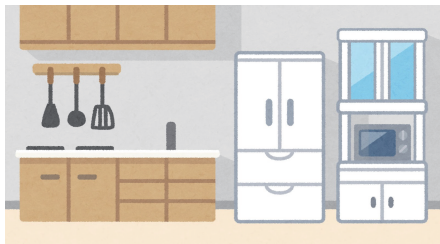
## トイレ



トイレを使用するときは、尿の飛び散り防止のため座ってお使いください。

リハビリパンツをご使用の方は、部屋に汚物入れを用意していただき、汚物は毎日処分するようにお願いします。ご自分で処分できない方には職員が回収に伺います。

## キッチンの使用・飲食物の保管



キッチンは職員と一緒にあればお使いいただくことができます。職員がリビングまたはキッチン周辺から離れるときは、鍵をかけますのでお使いできません。個人的な飲食物の保管などは、リビングにある共同使用の冷蔵庫をお使いください。

## 外出

買い物に行つてきます。17時まで帰ってきます。



- ・外出する際は、職員にお声掛けをお願いします。
- ※外出する際に職員が近くにいなければ、①自分の名前、②行き先、③帰宅時間をメモして、リビングの机の上に置いてから外出してください。
- ・門限が21時になっています。**21時～翌朝7時までには外出できません。**
- ・外出先で何か困ったことがあれば、ゆとりに連絡をください。☎ 0266-78-3203

## 外泊

外泊をされる場合は、外泊の日時が決まった時点で職員に伝えてください。週末や長期連休等で帰省の際は、ご家族等との連絡調整や交通手段の確保等職員がします。



## インターネットの利用

- ・Wi-Fi を用意していますので、利用希望の方は職員に伝えてください。
- ・ブログ・Twitter・Facebook・Instagram・LINE 等の SNS ・YouTube 等の動画サイトまたはインターネット上の掲示板に、利用者や職員の写真、個人情報・事業所情報など、本人または事業所の承諾なしに投稿してはいけません。



## 体験利用のときの持ち物

### 【持参していただきたい物】

品 物	備 考
受給者証	ご契約がお済みの方は必要ありません。
手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれか)	
印鑑	
歯ブラシ・歯磨き粉	ご希望により、格安でお譲りすることが出来ます。
ひげそり	
着替え	着替えは最低でも2セットは持参してください。
タオル類	
お薬	服薬されている方のみ
その他、必要に応じて余暇用品など	

### 【お部屋にご用意してある物】

品 物	備 考
テレビ	
エアコン	夏季は扇風機もお貸しします。
Wi-Fi	
ベット	
寝具セット	冬季は電気毛布をお貸しします。
ティッシュペーパー	
テーブル	
カラー BOX	

### 【共有スペースにご用意してある日用品 ※ご利用料金に含まれております】

品 物	備 考
シャンプー	
リンス	
ボディソープ	
洗顔フォーム	
綿棒	
ドライヤー	

## ご利用にあたり、普段の生活状況をお聞かせください。

の中にご回答を記入していただき、その他は該当するものに○印を付けてください。

お名前

1. 起床時間は何時くらいですか？

時 分～ 時 分の間くらい

2. 朝食を食べる時間は何時くらいですか？

時 分～ 時 分の間くらい

3. 日中活動には何曜日に行かれていますか？

月・火・水・木・金・行っていない

4. 日中活動への出発時間は何時くらいですか？

時 分の間くらい

5. 日中活動から帰ってくる時間は何時くらいですか？

時 分の間くらい

6. 携帯電話をお持ちですか？

ある ・ ない

7. 夕食を食べるの時間は何時くらいですか？

時 分～ 時 分の間くらい

8. 夕食後に外出されることはありますか？

ある ・ ない

9. 入浴は毎日されますか？

する ・ しない (  日おききらい )

10. 入浴をされる時間は何時くらいですか？

時 分～ 時 分の間くらい

11. 普段は誰が洗濯をされていますか？

自分 ・ 自分以外

12. タバコをお吸いになりますか？

吸う ・ 吸わない

13. 食べ物のアレルギーや、苦手な食べ物がありますか？

ない ・ ある ( )

14. お薬の管理はご自分でしていますか？

している ・ していない

15. お薬を飲む時間は？

朝 ・ 昼 ・ 夕 ・ 寝る前

16. 金銭の管理はご自分でしていますか？

している ・ していない

17. 寝る時間は何時くらいですか？

時 分～ 時 分の間くらい