

おおとりでの生活

就寝	起床 排泄	朝食	掃除	出発準備 着替え・整容	日中活動	入浴	夕食	入浴	自由時間 就寝介助	就寝
7:00	7:30~8:00	8:00~8:30				19:00~19:30	20:00~21:00			



1人で起きられなくても大丈夫！！

朝はスタッフがお声掛けします。就労や生活介護など、日中活動の場に行く時間やお迎えの時間を確認し、その時間に間に合うように、朝食や、朝の準備の時間をスタッフと一緒に決めましょう

家事はできなくても大丈夫！！

掃除や洗濯、ゴミ捨てなど、家事は全て、スタッフがお手伝いします。生活に慣れてきたら、少しずつ家事にも挑戦しよう！
まずは、自分のお部屋のゴミを捨てたり、お洗濯を畳んだり、机を拭くなど……。スタッフと一緒に挑戦します。
自分のペースでOKだよ。



浴室は2つあります。

入浴は、夕食前もしくは夕食後。
みんなで順番を決めましょう。



夕食後の自由時間は、お部屋でゆっくり過ごしても良いし、リビングでみんなと一緒にテレビをみたり、お話ししたりしても良いです。21時には、自分のお部屋に帰ろうね。

1人1人、できること・できないことは違います。
人と比べず、自分の強みを活かし、自分ペースで生活して下さい。
自分ペースで生活するために、スモールステップで、
「目標」を決めましょう！！
目標は、スタッフと一緒に考えます。

就労や生活介護など日中活動の場がお休みの日や、ご家族と過ごしたい時は、いつでも、外出・外食・外泊できます。
ご家族と相談し、スケジュールを決めましょう！！
お食事の準備の都合等がありますので、予定は早めにお知らせくださいね。

まずは、みんな

「おおとりでの生活に慣れ、楽しく・
元気に・笑顔で暮らすこと」

が大きな目標です

