

# サンホーム 生活のしおり

# 目次

①	食事	．．．	1
②	外出泊	．．．	2
③	面会	．．．	2
④	洗濯	．．．	2
⑤	掃除	．．．	2
⑥	外来者の宿泊	．．．	3
⑦	入浴	．．．	3
⑧	金銭などの管理	．．．	3
⑨	ゴミ処理	．．．	3
⑩	保健・衛生	．．．	4
⑪	防災管理	．．．	5
⑫	居室	．．．	5
⑬	共有部分	．．．	5
⑭	退去	．．．	6
⑮	その他	．．．	6

## ① 食事

- (1) 食事は原則として食堂で召し上がって頂きます。  
食堂の席はクジ引きで席を決めていますが、身体状況などの都合に限り、事前に申し出ていただいた場合は検討し配膳しやすい席とします。
- (2) 食堂に来られたら、最初に名札を返し、食堂の手洗い場で手を洗って下さい。
- (3) 食事時間は以下の通りです。この時間内にお召し上がり下さい。

	食事開始時間	食事・取り置き終了時間
朝食	7:40	8:40
昼食	12:00	13:00
夕食	18:00	19:00

※食事を取り置きしておける時間は、食品衛生上食事開始時間から1時間と  
なっており、時間を過ぎると提供は出来ません。

- (4) 通院などで食事時間に遅れる場合は、あらかじめ連絡をして下さい。
- (5) 前もって欠食が分かる場合には、次の時間までに届けを提出して下さい。

	欠食の申し出時間
朝食	前夜 20時まで
昼食	当日 9時45分まで
夕食	当日 14時45分まで

- (6) 外来で来園された方に昼食のみ用意する事は可能ですが、欠食の申し出時間までにご連絡いただく様をお願いします。依頼時に料金(1食:¥400)のお支払いをお願いします。但し、食事の数は50食の限りがありますので、ご用意し兼ねる場合もあります。
- (7) 代替食については、医師から禁食とされた物やアレルギーのある物に関して対応致します。個人的な嗜好については応じかねますのでご了承下さい。
- (8) 食堂への食品の持ち込み・持ち帰りは食品衛生上禁止とさせていただきます。
- (9) 体調のすぐれない時等、配膳ができない際は直接職員まで申し出て下さい。
- (10) 皆様の安否確認を毎食時に行っています。食堂に来られたら、食堂入口の名札を返して下さい。ご自分以外の名札は返さない様に、ご注意下さい。  
なお、欠食届けが提出されておらず、食堂にお見えにならない場合は安否確認の為に、ナースコールか居室内の確認をさせていただきます。

## ② 外出泊

- (1) 外出時には、外出届を記入して提出して下さい。出掛ける時と帰園時は事務所へお声かけ下さい。
- (2) 外泊の場合は外泊届を記入の上、なるべく前日までに事務所に提出して頂き、控えのコピーを受け取って下さい。  
※入院の場合にも外泊届を提出していただいております。
- (3) 部屋を留守にする等の外出の際、居室の施錠については任意ですが、極力施錠をして下さい。
- (4) 帰園は原則的に消灯時間・門限の 21 時までをお願いします。止むを得ず遅くなる場合は、予め申し出て頂くか、早めに電話連絡をして下さい。
- (5) 外泊・外出時の帰園の日時が変更となった場合は必ず連絡して下さい。
- (6) 建物管理・防犯上、門扉・玄関の解錠は6時、施錠は 20 時とさせていただいています。20 時～21 時に帰園予定の方は適宜対応致します。

## ③ 面会

- (1) 原則として9時から 21 時を面会時間とします。
- (2) 面会時には面会受付票に記入し、面会者用の吊り下げ名札を提げて下さい。お帰りの際は3F 事務所に返却して下さい。  
※面会時には手洗い・うがいをお願いしています。
- (3) 17 時以降の面会の場合には、事前にお知らせ下さいます様ご協力をお願い致します。なお、建物管理・防犯上、門扉・玄関の施錠は 20 時とさせていただいています。

## ④ 洗濯

- (1) 洗濯室（洗濯機・乾燥機・流し）の利用時間は8時から 20 時です。
- (2) 共同使用の為洗濯機の中に浸け置きはせず、洗い終わった衣類は速やかに取り込んで下さい。
- (3) 洗濯機や乾燥機を使用後は、ゴミ取りネットやフィルターの掃除を必ず行って下さい。掃除方法に関しては洗濯室内に掲示してありますが、分からない点は職員にお尋ね下さい。
- (4) 乾燥機の使用は自由ですが、晴天時は使用を控えて下さい。各洗濯場に 1 台しか無いので、譲り合ってご使用下さい。
- (5) 洗濯・乾燥機使用中はネームプレートを貼るか、名前の付いた洗濯カゴ等を近くに置いて下さい。

## ⑤ 掃除

- (1) 居室内の掃除ならびに布団類の乾燥、衣類などの清潔保持を心がけて下さい。
- (2) 毎月第1水曜日（9時半～10時）は「園内清掃」の日とさせていただきます。職員と皆様に園内の各所を分担して清掃します。

## ⑥ 外来者の宿泊

- (1) 原則、保証人やご家族の宿泊は安全管理の関係上認められていません。  
ただし、体調不良時や状態によっては付添いをお願いすることがございます。

## ⑦ 入浴

- (1) 入浴時間は、月曜日から土曜日の

**13時から17時と19時から21時**までとなっています。

なお、上記時間以外に入浴出来ませんが、職員が必要と判断した際には入浴対応させていただきます。

5月から10月までの日曜日は、シャワー浴を行います。

時間は上記と同様ですが浴槽にお湯は張りません。(気候により変動あり)

- (2) 夏季(海の日から敬老の日まで)に限り、6時から7時まで、シャワー浴を行います。(シャワーのみの利用になります。浴槽に入る事は出来ません)
- (3) ひげそり等を使用後、置き忘れにご注意下さい。
- (4) 浴室内の注意書きがある換気扇は消さないで下さい。
- (5) お湯の温度は、夏季：38～39℃・冬季：41℃～42℃に設定しております。
- (6) 浴室は共同使用です。入浴マナーを守りお互い気持ち良く入浴しましょう。

## ⑧ 金銭など私物の管理

- (1) 個人管理を原則とし、金銭や物品の貸し借りは禁止となっています。
- (2) 事務所での金銭や通帳・保険証の預かりは基本的に行いません。但しご自身での管理が困難になった場合、保証人と協議の上行う場合もございます。

## ⑨ ゴミ処理

- (1) 可燃物、不燃物、プラスチックゴミ、ビン、缶、古着などの資源物等での分別収集となっています。袋に指定はございませんが、空気を抜いて小さくまとめ名前を書いて回収場所に出して下さい。
- (2) ゴミの量が多い場合は、事業用のゴミ袋を事務所で購入して出して下さい。
- (3) 粗大ゴミはご自身で市役所への手続きを行い、市指定のシールを購入して下さい。粗大ゴミを出す日が決まりましたら職員にお伝え下さい。職員が所定の場所に出します。不明な点は職員にお尋ね下さい。
- (4) 分別について不明な点がありましたら、各デイルームにある「ゴミの分け方・出し方」をご覧ください。職員に確認して下さい。
- (5) ゴミを出す曜日など、下記の表を参照しマナーと時間を守って下さい。

回収曜日	ゴミの種類	回収時間	回収場所
火曜日	燃えるごみ/新聞/古紙 ※古着は第2週のみ	7時～9時	3階事務所前
第1水曜日	燃やせないごみ	7時～9時	3階事務所前
木曜日	プラスチック/ペットボトル	7時～9時	3階事務所前
金曜日	燃えるごみ/ビン/缶	7時～9時	3階事務所前

## ⑩ 保健・衛生

- (1) 健康診断について  
春に胸部健診、秋に東村山市の市民健診を利用し、年2回の健康診断を行っています。費用負担はありません。その日に都合が悪い方は看護師へご相談下さい。健診時期になりましたら、ポスター掲示を致します。また、実施日は個々にご連絡致します。なお、健診表をお預かりする場合があります。ご協力をお願い致します。
- (2) 血圧体重測定について  
健康管理の一つとして毎月1度利用者の方々の体重と、血圧を測っています。第3木曜日は3Fの入居者様、第4木曜日は4Fの入居者様が対象です。その日に都合が悪い方は後日測定を行いますので看護師にご相談下さい。
- (3) 嘱託医について  
サンホームの協力医療機関は「南台病院」です。  
内科医が第1・3水曜日の15時半頃に来園されますが、診察の対象者は主に足が悪く一人での外出が難しい方を対象としています。相談などがあれば看護師にお声掛け下さい。
- (4) 健康管理について
  - ①健康に関するご相談等がありましたら、日中に静養室・看護師室へお越し下さい。
  - ②医療機関の休診日における体調不良に備えて、飲み慣れた「風邪薬」「胃腸薬」「頭痛薬」「湿布薬」などの常備薬をご準備下さい。
- (5) 緊急時対応について
  - ①夜間は宿直者1名体制であるため、日中体調が悪く居室内で服薬治療や安静をとっても改善されない場合には、早めにかかりつけ医や休日診療所等の医療機関にかかり、医師の診察を受けて下さい。
  - ②体調が悪い時は、遠慮なくナースコールを押してお知らせ下さい。  
職員は出来る範囲内での対応を行いますが、原則、受診の付き添い等は保証人様やご家族様での対応をお願い致します。
- (6) 感染症対応について  
サンホームは高齢者の施設です。体力の低下によって起こる様々な流行性感染症の発症、またはその再発の可能性があります。下痢や嘔吐などの感染症が疑われる症状の時は、ナースコールでお知らせ下さい。  
体調が悪い時は、時間をずらして食堂へ来て頂くか、職員が居室へお食事をお持ちする等の対応をご相談させていただきます。
- (7) 居室内の衛生について  
居室内は自己管理です。定期的な清掃や整理整頓、適宜換気を行い、適切な湿度や気温の管理をお願いします。また冷蔵庫内の飲食物については、消費期限に気をつけて管理下さいますようお願い致します。

## ⑪ 防災管理

- (1) 防災上、居室での喫煙、線香やロウソク等の火気の使用は厳禁とします。喫煙は、指定された場所で6時～21時の間をお願いします。  
暖房器具（ホットカーペット・電気ファンヒーター）の使用はできません。

### 喫煙所・・・3階事務所脇ベランダ

- (2) 非常時避難口確保のため、ベランダ、玄関と窓の周辺に物を置かないで下さい。
- (3) 毎月の防災訓練には受診などの場合を除いて必ず参加して下さい。  
※訓練時はベランダに洗濯物は干さず、物干しは畳んで下さい。
- (4) 毎月1日は「自主点検の日」となっております。非常持ち出し袋には常日頃から必要物品を準備し、避難の際に持ち出せるようにしておいて下さい。合わせてコンセントの埃の掃除、備え付けの懐中電灯の点検等お願い致します。  
＜入れておく物の参考＞  
●運動靴 ●常備薬 ●衣類（下着）1日分 ●ティッシュペーパー  
●タオル ●雨具 ●軍手 ●眼鏡
- (6) 外出時やその場を離れる時には熱源（電熱器・電気ポット・アイロン等）の確認を必ず行って下さい。
- (7) 緊急時の避難以外は、ベランダの通り抜けは禁止です。
- (8) 避難通路確保のため、20時以降は物干しを畳み、物を掛けないで下さい。

## ⑫ 居室

- (1) 固定電話は、ご自分でお申込み下さい。
- (2) 施設内保守点検を行うにあたり、居室内に業者の方が入室する事があります。月間予定として掲示しますので在室が原則です。ご協力をお願い致します。
- (3) 居室玄関の板の間は定期的に業者が清掃を行うため、冷蔵庫等を設置する場合はキャスター等を取り付けて移動できる様にして下さい。
- (4) 止むを得ない時、または管理運営上必要がある時は、施設職員が居室内に立ち入る事がありますので、ご了承下さい。
- (5) 居室玄関のコンセントと照明は外から鍵をかけると電源が切れる仕組みになっています。※外から鍵を開けるとトイレの電気が点きます。
- (6) 21時～6時までは、居室にてお過ごし下さい。
- (7) 夏季、共有部の冷房作動時には居室入り口、及び天窓は閉めて下さい。

## ⑬ 共有部分

- (1) 下着や寝巻き姿で施設内外を歩くのはご遠慮下さい。
- (2) 駐輪場は登録制となっております。利用される方は職員にお申し出下さい。登録されていない自転車は処分させていただきます。自転車が置けるスペースには限りがある為、譲り合ってお使い下さい。
- (3) サークル室を利用の際は、職員に声をかけ、「個人利用」の札を、サークル室の入口にお掛け下さい。

## ⑭ 退居

- (1) 退居する際は、退居届けを1ヶ月前までに届け出て下さい。
- (2) 喧嘩、暴力行為、泥酔、宗教活動や選挙活動、居室での喫煙は禁止しており、他の利用者に迷惑をかけたり、その他風紀秩序を著しく乱す場合は、保証人と協議の上、退居していただくこともあります。
- (3) 退居時には居室を入居時の状態に戻していただきます。(この原状復帰に関しては、施設利用契約を締結した際の、重要事項説明をご参照下さい)
- (4) 入院期間が3ヶ月を超える場合や、当園での生活が困難になった場合は、状況に応じて適宜ご相談させていただきます。
- (5) 居室を明け渡す時は、私物を残す事の無い様に整理して下さい。  
なお、サンホームの備品は以下のとおりです。
  - エアコンのリモコン ●エアコン用延長コード ●非常懐中電灯
  - 防災ヘルメット ●非常持ち出し袋 ●カーテン(東側居室部分)
  - 物干し竿

## ⑮ その他

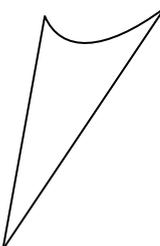
- (1) 毎月の定例集会(第4水曜)には、受診などの止むを得ない場合を除いて必ず参加できる様に予定の調整をして下さい。
- (2) 21時~6時までは、隣室への物音など配慮して下さい。
- (3) 施設内での他者に対する宗教活動、選挙活動は厳禁です。(個人の信仰等を制約するものではありません)
- (4) 故意に施設設備・備品などを破損した場合は弁償していただきます。
- (5) 新聞の購読については、ご自身でお申し込み下さい。  
申し込んだ際や中止した際は職員にお伝え下さい。  
また、外泊や入院等で購読を休止した際も、職員にお知らせ下さい。
- (6) 郵便ポストへの鍵の設置は自由となっております。  
設置に関する費用等に関しては、全て自己負担です。
- (7) 入退居時、入退院時、お見舞い時に周囲の方に物品を配る事は禁止です。  
また、職員へのお心遣いも一切ご不要です。
- (8) 保証人の住所や身の上等に関する事など、重要な変更が生じる時は必ず連絡していただき、住所・保証人変更届を遅滞なく提出して下さい。
- (9) 早朝5時からの散歩は可能です。ご希望の方は職員にご確認下さい。

その他、気になる点がございましたら、職員にご確認下さい。

返答にお時間をいただく事もございますが、

生活環境を整えられる様に努めてまいります。

MEMO



生活のしおり

改定年月日 令和6年5月1日

発行者 社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会

軽費老人ホーム サンホーム