



ようこそ。あうんへ。

# グループホームあうん別館佐原

## 共同生活ルール



※このルールは、定期的に見直します。

# この資料について



**【目的】** みんなが安心して暮らすためのルールを、わかりやすく伝えます。



**【見かた】** 短い文 / アイコンで説明します。



**【お願い】** わからないことは、すぐスタッフに聞いてください。



**【更新】** 内容は、ときどき見直します。



# あいさつをしましょう



「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」



「行ってきます」「ただいま帰りました」



「おやすみなさい」



スタッフや、ほかの入居者さんに、あいさつをしましょう。



# 体温チェック



朝食と夕食のとき、体温を測ります。



37.5°C以上のときは、  
お部屋で食事をお願いします。



体調が悪いときは、スタッフに教えてください。



感染予防のため、ご協力をお願いします。



## 困ったとき（緊急時）



じぶんで 119番や 110番へ 電話しないで。



こまったことは、まずスタッフに伝えてみましょう。



夜でも、スタッフがいます。



ひとりで悩まずに、スタッフに相談しましょう。



# 電話番号（連絡先）



午前 8時 から 午後 5時 まで



**046-884-8252**

（あうん事務所）

午後 5時 から 午前 8時 まで



**070-8946-4124**

（別館佐原スタッフ）

❗ スタッフが電話に出ないときは、折り返しの電話をお待ちください。

# 門限は 21:00 です



夜 9時（21時）までにホームにお戻りください。



遅くなる時は、スタッフのスマホに連絡ください。



夜 10時を過ぎて安否不明の時は、警察へ連絡することがあります。



門限を守って、安全に過ごしましょう。



# 外出のルール

1

スタッフがいるとき



行き先と帰る時間をお伝えください。



2

スタッフがいないとき



メモに「名前・出発時間・行き先」を書き、「外出届入れ」に入れます。



3

日中活動に行くとき



就労・通所・デイケアなどに行くときは、届け出はいりません。



# 外泊（がいぱく）について



月 1回、1泊 2日まで 外泊できます。



1週間前までに 届け出してください。



無断外泊（むだんがいぱく）は できません。



※ 年末年始やお盆 GWの時は、スタッフに相談してください。



# タバコについて（禁煙）



全部屋 禁煙です。（部屋でタバコは吸えません。）



隠れて吸ったり、部屋がタバコ臭いときは、  
退去（ホームを出ていくこと）になることがあります。



夜 10時から 朝までは、スタッフが  
タバコを預かることがあります。



決められた場所でのみ喫煙ください。



# 服薬（おくすり）



「自分で管理」か「ホームで管理」お選びいただけます。



ホーム管理の時は、決まった時間にお渡します。



スタッフの前で飲むようにします。



お薬は、飲み忘れがないようにしましょう。



# カギ（施錠）について



外出や、お部屋をはなれるときは、  
かならず施錠（カギをかける）します。



カギをなくしたら実費負担です。  
（玄関：約3,000円 / 部屋：約7,000円）



施錠しないで起きた紛失などは、  
ホームは責任を負いません。



カギの管理は とても大切です。  
なくさないように気をつけましょう。



# お金（きんせん管理）



ご希望がありましたら、  
ホームでお金を管理します。



お小遣いの金額は、ご本人・家族・  
相談支援と相談して決めていきます。



スタッフや他の入居者との、  
お金の貸し借り・ゆずり合いは厳禁です。

# 家賃（お支払い）



毎月、請求書が届きましたら  
25日までに お振り込みをお願いします。



1か月以上 家賃の未納が続きますと、  
退去になることがあります。



家賃のお支払いは、期限を守ってください。



# 洗濯・下駄箱の使い方



## 洗濯のルール

朝 **7:30** から 夜 **9:00** までに終わらせます。

他の人とかさなるときは、相談して順番を決めます。

洗剤はホームのものが使えます。

干す場所は自分の部屋かバルコニーです。

ハンガーは自分でご用意ください。



## 下駄箱のルール

自分の靴は **3足まで** です。

3足すべてご自分の下駄箱に入れてください。

# Wi-Fi（ワイファイ）の利用



スマホや通信機器を持っている人は、必ず入ります。



グループホームの Wi-Fiを、1か月800円でご利用いただけます。



Wi-Fiのパスワードは、スタッフよりお知らせします。

# 食事（時間とルール）



## 食事の時間

朝食

午前 **6:00** ~ **7:30**

夕食

午後 **6:00** ~ **8:00**



## 食事のルール

夕食に間に合うようにお戻りください。

食べ終えた食器は、ご自分で洗います。

間に合わない時は 事前に連絡してください。

無料キャンセルは **10日前** まで。

(原則 週1回まで)

# アルコール（お酒）について



医師から 禁止されていないならば、お飲みいただけます。



1日に1本（350～500mlの缶）までです。



お酒のトラブルを起こしますと、それ以降は禁止です。



アルコール依存症の人は、飲めません。



# お風呂（入浴）のルール



- ・入るときは、スタッフに声をかけてください
- ・時間は朝 7:00 ~ 夜 8:45 までです



- ・原則、毎日入りましょう（熱があるときは休み）



- ・終わったらお湯をぬいて洗います
- ・シャンプーなどはホームの物を使えます

# 共有スペースのルール

## リビング

- 6:00から 22:00まで 利用できます。
- 22時以降は 入室禁止です。
- 電話や通話は 自分の部屋でお願いします。
- 私物は 置かないでください。

## トイレ

- 長時間 出てこない時は、心配になりますので、スタッフが お声がけします。
- 通信機器の持ち込みは、お控えください。

## キッチン

- スタッフがいない時は、利用できません。  
(火事予防のため)
- 料理を 覚えたいときは、スタッフが いる時に、ご相談ください。

## 冷蔵庫

- 入居者さんが 使える場所は 決められています。
- ほかの段には ホームの食材が 入っていますので、開けないでください。

# 居室・日中活動・消灯時間



## 居室と日中活動

他の人のお部屋には **入れません**。

定期的にお部屋の掃除を手伝います。  
清潔にお使ってください。

日中活動には **積極的に** 行きましょう。  
心身の健康と自立のために必要です。



## 消灯時間のルール

夜 **10:00** に 消灯します（共有部分）。

夜10時以降は 自分のお部屋で 静かに  
お過ごしください。

消灯後は 玄関の鍵は **開きません**。

# まとめ・大切なポイント



わからないことや困ったときは、まずスタッフに相談しましょう。



## 大切なルール

- ✓ 門限は夜 9:00 です
- ✓ 夕食は夕方 6:00 から  
夜 8:00 の間です
- ✓ 体温は朝と夕方の2回  
測ります



## 電話番号（連絡先）

朝 8時から夕方 5時まで



**046-884-8252**

夕方 5時から朝 8時まで



**070-8946-4124**

ルールを守りながら  
みんなで安心して楽しい生活をおくりましょう♪