

生活のしおり

～ 快適な毎日をすごしていただくために ～

(平成26年11月一部改正)



養護老人ホーム 士別桜丘荘

士別市東11条4丁目3029番地19

電話 0165-23-2560

FAX 0165-22-1718

はじめに

士別桜丘荘（以下；「桜丘荘」といいます）は、定員100名の養護老人ホームです。

生活をされている皆さん個人の生活を尊重し、皆さんの自主性・自立性を基本とした生活をしていただくとともに、楽しい生活が出来ますようにお手伝いをさせていただきます。

桜丘荘は集団生活の場でもあります。皆さんが、健康な毎日を送っていただくために必要な最低限のきまりを守り、潤いある心豊かな生活を営んでいただきたいと考えています。

このしおりには、桜丘荘での生活についてのきまりなどが説明されています。

よくお読みになって楽しい日々をお過ごしください。

平成26年11月

も く じ

桜丘荘の生活	1ページ
入浴	2ページ
食事	3~4ページ
洗濯	5ページ
外出・外泊	6ページ
お部屋	7~8ページ
冷蔵庫	9ページ
金銭関係	10ページ
通院・入院	11~12ページ
介護保険サービス	13ページ
その他	14ページ
退所	15ページ

桜丘荘の生活

桜丘荘での標準的な一日は
下記のとおりです。

6:00 起 床

洗面・清掃

起床時間前は他の方々の迷惑になりますので、お部屋から外に出ないでください。

8:00 朝 食

9:30 ラジオ体操

12:00 昼 食

14:00 ラジオ体操

17:00 夕 食

※夕食後、異性の方の部屋へ行くことを
禁止しています。

21:00 消 灯

消灯後は大きな音をたてたり、他の
方の迷惑になることはしないでく
ださい。

※朝食・昼食・夕食の際、飲み込み等の関係でゆっくり
食べる方は、20分早く食事を始めて頂いています。

入浴

入浴は、週2回できます。

男性は … 毎週 火曜日と金曜日

入浴時間 14:45から16:00 までです。

女性は … 毎週 月曜日と木曜日

入浴時間は 14:30から16:00 までです。

※入浴の日が祝日のとき

入浴時間は 13:30から15:00 までです。

※入浴時間の設定について

生活されている方々の中には、高齢で介護サービスを受けている方もいらっしゃいますので、入浴時間を決めさせて頂いております。

午前中は、ヘルパーさんによる入浴介護で使用。午後には、デイサービスに通所されている方々が2時頃までお風呂を使用していますので、ご理解願います。

※ 時間が変更となる場合は、事前にお知らせします。

マナーを守って入浴をお楽しみください。

食 事

配膳は行いますが、下膳は各自で
お願いいたします。

食事時間は、放送でお知らせします。
行事の場合は、食事の時間を変更することがあります。

朝 食 8：00から (早入り 7：40)

昼 食 12：00から (早入り 11：40)

夕 食 17：00から (早入り 16：40)

☆ 早入りについて

飲み込み等の関係で、ゆっくり食べることが必要な方は、上記の時間より20分前から食べて頂いています。

☆ 病気などで食事が制限されている方もいらっしゃいますので、食べ物のやり取りはしないでください。

☆ 病院への受診や外出等で、食事の時間に間に合わないときは、事前に連絡をいただければ施設へ帰ってきてから食べることができます。

食中毒防止のために…

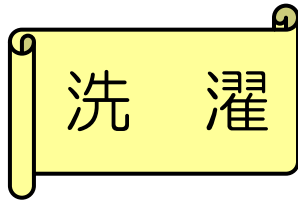
- 食事前には必ず手洗い、消毒をして清潔にしてください。
- 食堂からの食事の持ち出し、または食堂への持ち込みはできません。

体調が悪く食堂まで行けない場合は…

- 寮母または看護師にご相談ください。

外出などで時間内に施設へ戻れない場合の食事は…

- あらかじめ、寮母にご相談下さい。
- ご連絡のない場合には、原則として処分いたします。



洗濯

原則的に洗濯は各自で行って頂きます。

洗濯機は1階及び2階の各班にあります。

- ☆ 洗濯機を使用できる時間は、
午前7時00分 ~ 午後6時00分 までです。
特に、起床前と消灯後は、お休みになっている皆さん
のご迷惑となりますので使用できません。
- ☆ 洗剤・漂白剤・柔軟剤の使用は、必ず使用量を守って
下さい。大量の洗剤使用は洗濯機の故障の原因となり
ますのでおやめください。
- ☆ 洗濯機は、お互い譲り合いながら使用してください。

外出・外泊

外出・外泊をする場合は、必ず行き先・帰る予定時間等を寮母に伝えてください。

【食事を準備する都合もあるため】

☆ 外出時間は、

午前8時00分 ～ 午後9時00分 までです。

必ずお守りください。

※この時間以外になるときは、事前にご相談願います。

☆ 外出・外泊の際には、食事の確認をさせていただきます。

☆ 帰る予定の日や予定時間が変更となる場合は、必ず寮母室までご連絡ください。

☆ 外出から帰った際は、必ず手洗い・うがいを行ってください。

お部屋

お部屋は個人のものではありません。
次に使う人の身になって整理整頓を
し、大切に使用してください。

- ☆ お部屋に大型の家具等を持ち込むことはお断りしております。タンスなどについては、あらかじめご相談ください。
- ☆ お部屋は1人部屋と2人部屋で、ほとんどのお部屋にはベッドがありますが、一部畳の部屋があります。
- ☆ 介護の関係上、居室移動をお願いする場合があります。
- ☆ ベッドのあるお部屋は、毎朝、寝具を整頓しましょう。また、布団をご利用のお部屋では、起床後には布団を上げてください。
- ☆ お部屋は、こまめに掃除し清潔に心掛けてください。
- ☆ お部屋での火気の使用は厳禁です。
お茶・コーヒー等は、洗面所にある温水器の熱いお湯をポット等に移してお飲み下さい。
- ☆ たばこは、1階の喫煙室でお吸いください。
(喫煙室は、入所されている方々専用です。)
お部屋での喫煙は厳禁です。

- ☆ 消灯後（午後9時）は、早めにおやすみください。
消灯後にテレビ・ラジオを使う場合は、必ずイヤホン・ヘッドホンをお使いください。
- ☆ 施設内でペットを飼うことはできません。
鉢植えの植物は、廊下で育てることはできますが、害虫などの発生に十分ご注意ください。
- ☆ お部屋での飲酒は、主治医等から禁止されている方を除き、他の方々の迷惑にならないよう、節度を持ってお飲みになるよう心掛けてください。
- ☆ ドライヤー・アイロン・電気ストーブなどの発熱する電化製品の居室内での使用は、原則として認めていません。（扇風機・掃除機は可）
アイロンは、いったん寮母室で預かり、使用する時にお渡ししています。
- ☆ 加湿器・空気清浄機は、自己管理が可能な方に限定してご利用いただいています。
加湿器は、消費電力の高いスチームファン式・または超音波式のものなどをご利用願います。またこれらの給水・清掃などについては、ご自分で管理願います。
空気清浄機は、室内の状態を感知して自動的に止まるものをご利用願います。
ご利用の際は、事前に担当寮母にご相談願います。
- ☆ 節水・節電にご協力ください。

冷蔵庫

1班から6班まで、各班に共同の冷蔵庫があります。

☆ 冷蔵庫に入れる物には必ず名前を書いてください。

☆ 冷蔵庫は、生活されている皆さんの共同のもので、
一人で大量のものを入れないでください。

☆ 定期的に冷蔵庫の清掃を行います。

賞味期限の切れているもの・腐敗しているものは、

ご本人に説明し処分させていただきますのでご了承ください。

また、名前を書いていないものも処分させていただきますので、あらかじめご了承ください。

金銭関係

預金通帳を含め金銭の出し入れについては、当施設が委任を受けて必要な支払い等を皆さんに代わって行います。

- ☆ 桜丘荘では、生活されている方々の負担軽減を図ることを目的として毎月又は隔月ごとの入金や支払いを、皆さんに代わって行います。
- ☆ 当施設で生活される方々には、施設利用料を支払っていただくこととなります。
施設利用料は、前年の収入（年金等の額）で決定されますので、収入申告に必要な、年金支払通知書・年金改定通知書・源泉徴収票等が送られてきましたら寮母等にお知らせください。後程確認させていただきます。
- ☆ 介護保険料・後期高齢者医療保険料・国民健康保険料・その他、各種必要な支払いなども代わってお支払いします。
- ☆ ご不明な点は、寮母等にご相談ください。

通院・入院

体調が優れない場合は早めに寮母や看護師に相談し、指示に従い医師の診察を受ける等を行ってください。

- ☆ 士別市立病院療養診療科に通院されている方については、毎月1回主治医の往診があります。

- ☆ 病院への通院について
一人で通院できる方は、一人で通院していただいております。
しかし、一人での通院が困難な方は、原則として、ご家族等に付き添いをお願いしています。
ご家族の付き添いが難しい場合は、ご相談ください。

- ☆ 通院にかかる交通費・医療費等は個人負担となりますが、領収書は必ず寮母に渡してください。

☆ 入院について

入院に必要な事務手続き、及び入院中の対応（洗濯や必要なものの準備・補充等）は、ご家族にお願いしています。

※詳しいことについては、寮母にご相談ください。

☆ 入院期間が3ヶ月を越える場合には、退所していただくことになってまいりますので、日頃からの健康管理に気をつけましょう。

☆ 病院で処方される薬は、その人それぞれに違いますので、入所者同士の薬のやり取りは生命にもかかわりますので**厳禁**としています。

☆ 看護師または寮母が病状把握のため、通院先の医師に病状等を教えていただくことがあります。
あらかじめご了承ください

介護保険サービス

桜丘荘では、掃除・洗濯の介助、入浴介助、デイサービスなどの介護保険サービスを利用することができます。

- ☆ 桜丘荘で生活を始めた当初は介護を必要としない方であっても、高齢となり介護サービスが必要となった場合には介護認定を受けていただいてから、介護度に応じた必要なサービスを受けることができます。
- ☆ 当施設では、掃除・洗濯の介助、食事介助、入浴介助、オムツの交換、デイサービスの利用等のさまざまな介護サービスを利用することができます。

詳細につきましては、[介護支援専門員にご相談](#)ください。

その他

桜丘荘での生活は集団生活です。

お互いの生活を尊重しあい、他人に迷惑をかけないようにしましょう。

- ☆ お小遣いについては、各自で責任を持って管理してください。**金銭の貸し借りは厳禁です。**
- ☆ 入所者同士の贈り物やお返し物は、皆さんの金銭的な負担になりますのでおやめください。
- ☆ 携帯電話をお持ちの方は寮母に番号をお知らせください。使用できる場所をご自分のお部屋に限ります。
- ☆ 職員へのお心遣いは固くご辞退いたします。
- ☆ 施設長の許可なく施設内の設備、備品に手を加えることを禁止します。
- ☆ 当施設では、自転車やバイク、自動車等の**運転は禁止**させていただきます。**(外出、外泊時も同様)**
(運転免許証の更新は可能です。)
- ☆ 生活されている方々で老人クラブ「桜寿会」を組織し市内の老人クラブとの交流を行っています。また、施設内ではラジオ体操やクラブ活動、各種行事を行っております。どちらも積極的にご参加ください。
- ☆ 毎週木曜日は「移動売店」、また毎月1～2回、床屋の利用もできます。

退 所

以下の場合、身元引受人やご家族の方にご相談申し上げた上で、介護保険課等と協議を行い退所していただくことがありますのでご了承下さい。

- ☆ 火気の不始末（寝タバコなど）が繰り返され、管理上重大な危険がある場合。またけんか、口論、泥酔、とばく等、他人の迷惑となるような行為をして、改善されない場合。
- ☆ 医師の診察を拒否し、または職員の指示に反した行為をした場合。
- ☆ 養護の必要がないと認められる場合。
- ☆ 心身の状態が悪化し、養護老人ホームでの介護体制では、自立した日常生活が困難となった場合。
- ☆ 入院の期間が3ヶ月を越える場合。または、3ヶ月以上の入院の必要性が見込まれる場合。
- ☆ 病状の変化により、自己注射（インシュリン注射等）がご自分でできないなど、医療の必要度合いによっては当施設を退所し、他の施設へ移ることをご相談させていただきます。
- ☆ その他施設の管理運営に支障をきたすような行為をした場合。

おわりに

桜丘荘での生活を始められるみなさんにお願ひするきまりごとのほとんどは、集団で生活する上で最低限守っていただきたいことです。

みなさんの中で、この冊子に書かれていますことに反した行為をされる方がいらっしゃる場合は、職員がその方に改善をお願ひしたり、注意することもあります。

きまりを守っていただいている限り私も職員一同は、みなさんのプライバシーを尊重し、快適な毎日を送っていただけるよう努めてまいりますので、ご協力をお願ひいたします。