

# 生活ルールブック





# はじめに

グループホームでの生活は、他人との共同生活です。

食堂やお風呂などのスペースを共有しながら

生活をしていくので、決められた規則や

入居者同士の話し合いによって

取り決められたルールがあります。

規則やルールは、他人に迷惑をかけないため

また、迷惑をかけられないための大切なものです。

みんなが気持ちよく生活を続けられるように

ルールを守って、生活していきましょう。



もくじ

# 目次

- 1、<sup>きょうゆうぶぶん</sup>共有部分について … p 3
- 2、<sup>そうじ</sup>掃除について … p 4
- 3、<sup>しょくじ</sup>食事について … p 5
- 4、<sup>らいきやく</sup>来客について … p 6
- 5、<sup>もの</sup>物の<sup>か</sup>貸し<sup>か</sup>借りについて … p 7
- 6、<sup>もんげん</sup>門限・<sup>がいしゅつ</sup>外出について … p 7
- 7、<sup>じぶん</sup>居室の<sup>へや</sup>使い方について … p 8
- 8、<sup>しごと</sup>お仕事について … p 9
- 9、<sup>せわ</sup>ペットのお世話について  
… p 10

# 1、共有部分について

## 私物を置かない

きょうゆう      じぶん      もの      お  
共有スペースには自分の物は置かないでください

きょうゆう      お      はそん  
※共有スペースに置いていたものが、破損したり  
な      せきにん      と  
無くなってもグループホームは責任を取りません

## 玄関

くつ      げたばこ      かたづ      げんかん  
靴は下駄箱に片付けてください

げんかん      だ      ばな      ふろ  
玄関に出しっ放しにしないようにしましょう

## お風呂

にゅうよく      じかん      なが      かた      さいご      にゅうよく      はや      じかん      にゅうよく  
(1) 入浴時間が長い方は、最後に入浴するか早い時間に入浴するなどして

ほか      かた      めいわく  
他の方の迷惑にならないようにしてください

にゅうよく      じゅんばん      かくにん  
※入浴の順番を確認してください

じぶん      つか  
(2) タオルは自分のものを使ってください

じぶん      もの      つか      せけん      もの      じゅう      つか  
(3) シャンプー・リンス・石鹸はホームの物を自由に使ってください

じぶん      もの      つか      ばあい      ふろば      お  
※自分の物を使う場合は、お風呂場に置きっぱなしにせず

じぶん      へや      かんり  
自分の部屋で管理してください

## 洗濯機

きほんてき      じぶん      あら      ほ  
(1) 基本的には自分で洗い、干してください

かた      わ      ばあい      せ      わ      にん      そうだん  
※やり方が分からない場合は世話人に相談してください

せんざい      じゅうなんざい      もの      じゅう      つか  
(2) 洗剤、柔軟剤はホームの物を自由に使ってください

じぶん      もの      つか      ばあい      じぶん      へや      かんり  
※自分の物を使う場合は自分の部屋で管理してください

## 共有スペースを使える時間

よる      じ  
夜 2 1 時までです

そうじ

## 2、掃除について

### お風呂

お風呂を使用したあとは、自分でお風呂の栓を抜いて  
浴槽と排水溝を洗ってください

### トイレ

基本的には世話人が掃除をしますが、尿や便が、床や便器に飛び散り  
汚してしまった場合は、その場で自分で掃除してください

### 台所

基本的には世話人が掃除をしますが  
自分で調理を行ったものに関しては、自分で後片付けをしてください

【生ゴミ】・・・共有部分のゴミ箱に捨ててください

【洗い物】・・・自分で洗って、元の場所に片付けてください

### 居室

自分の部屋は自分で片付けましょう

※掃除のやり方が分からない方は

世話人に相談してください

サポートします

## 3、食事について

### 食事

#### (1) 食事の時間

朝食	朝 6 時～ 8 時
夕食	夜 1 8 時～ 2 0 時

- (2) 食事は決められた時間内に終わらせてください  
食べきれない時などは、世話人に相談してください
- (3) 食中毒の危険性があるため、食事を残しておいて翌日に食べることは禁止しています  
見つけた場合は処分します
- (4) お食事を食べない場合は期日までに職員に伝えてください  
※期日は変動する可能性があるため、ご確認ください

### 冷蔵庫

自分のものは、名前を書いて袋に入れて冷蔵庫に入れてください  
自分の物以外は食べたり飲んだりしてはいけません

### アレルギー

アレルギーがある方は、病院で出された診断書を職員に提出してください

※アレルギーに配慮した食事を提供します

### 調理

台所を利用するときは、職員の許可を取ってください  
※ホームにある食材、お米、調味料、油は使用しないでください



## らいきやく 4、来客について

### 家族の訪問について

面会時間・・・9時～22時

※自分の居室で行ってください

### 友人や恋人の訪問について

面会時間・・・10時～17時

※自分の居室で行ってください

同性の友人の訪問のみ認めています

異性の友人や恋人とグループホームで過ごす事は禁止しています

**他の入居者の迷惑にならないよう、話し声や音などには気を付けてください**





## 5、物の貸し借りについて

### お金の貸し借り

入居者同士でお金の貸し借りはしないでください  
もし、お金を貸して欲しいと相談された場合は  
すぐに職員、世話人に報告してください

### お金以外の貸し借りについて

入居者同士で物の貸し借りをして、破損したり、紛失しても  
グループホームでは責任をおいませぬ  
壊されて困るものや無くされて困るものは  
他の入居者に貸さないようにしましょう

## 6、門限・外出について

### 門限時間 … 22時

家族との外出や特別な予定がある場合は、事前に『外出届』を提出してください  
急な用事等で遅れる場合は、グループホームに必ずご連絡ください

西金野井	女性棟	(048-793-4127)
本田町	男性棟	(048-796-0418)

**門限を破ることが続いた場合、強制退去の対象になります**

### 外泊

1週間前に『外泊届』を職員に提出してください





# 7、居室の使い方について

## テレビ・ラジオの音や電話の声

他の入居者の迷惑にならないよう、音の大きさには気を付けてください

## 落書きや穴をあける行為

落書きや壁に穴をあけたりしないでください

もし傷をつけてしまった場合は、修繕費用のお支払いをしていただきます

## 居室に持ち込めないもの

火事の危険性があるものは持ち込めません

無断で持ち込んだ場合は、こちらで預からせていただきます

電子レンジ/ガスストーブ/電気ストーブ/ガスコンロ  
アイロン/トースター/ポット/電気ケトル

## タバコは禁止です

アミーでは全室禁煙となっております

**タバコを吸っているところを職員が見つけた場合  
強制退去の対象となります**

# 8、お仕事について

## お仕事

- (1) シフトがある場合はシフトの提出をお願いします
- (2) 勤務・休み等、変更があった場合は職員へ報告をお願いします
- (3) 基本的にはご自分で通勤してください  
特別な理由等で送迎を希望される場合は職員に相談してください
- (4) 退職や転職等があった場合は職員に報告をお願いします

## 送迎・同行

- (1) 各所窓口等に同行を希望される方は  
事前に職員と日程の調整をお願いします
- (2) 送迎を希望される場合は職員に相談してください

就労支援、デイサービスなどのご利用がある場合  
前もって利用日をお知らせください



# 9、ペットのお世話について

※チェック表を見て確認してください

## お散歩

- (1) 入居者の皆さんで分担し行っていただきます  
世話人が同行します

持ち物

※犬の糞は必ず回収してください

リード・エチケット袋・水飲み

お散歩から帰ってきたら犬の足をタオルで拭いてください

## ごはん

朝・夕とご飯をあげます ※月齢によって回数と量は変わります

## お風呂

月に1度お風呂に入れます

## 個人でペットを飼われる場合

- (1) 完全居室飼育をお願いします  
(2) お散歩や、しつけなどのお世話をきちんと行ってください

※別途、飼育マニュアルを参考にしてください

『アミー』では保健所にいた動物達を引き取っています

辛い経験してきた動物達ですので

大事に、大切に育てていきましょう