



せいかつ

生活ルールブック

ルール1

きょうゆうぶぶん

共有部分について

ルール2

そうじ

掃除について

ルール3

しょくじ

食事について

ルール4

らいきゃく

来客について

ルール5

もの か か

物の貸し借りについて

ルール6

もんげん がいしゅつ

門限・外出について

ルール7

じぶん へや

自分の部屋について

はじめに

グループホームでの生活は、せいかつ たにん きょうどうせいかつ他人との共同生活です。

しょくどう おふろ食堂やお風呂などのスペースをきょうゆう共有しながらせいかつ生活をしていくので、き決められたきそく規則や、

にゆうきよしやどうし はなしあい入居者同士の話し合いによってとりきめられた取り決められたルールがあります。

きそく規則やルールは、たにん めいわく他人に迷惑をかけないため、まためいわく迷惑をかけられないための大切な
ものです。

みんながきも気持ちよくせいかつ つづ生活を続けられるように、まもルールを守って、せいかつ生活をしていきましょう。

きょうゆうぶぶん

ルール1 共有部分について

1. 私物を置かない

(1) 共有スペースには自分の物は置かないでください。

※ 共有スペースに置いていたものが、破損したり、無くなってもグループホームは責任を
と
取りません。

2. 玄関

(1) 靴は下駄箱に片付けてください。玄関に出しっ放しにしないようにしましょう。

ルール1 共有部分について

3. お風呂

(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、
他の方の迷惑にならないようにしてください。

(2) タオルは自分の物を使ってください。

(3) シャンプー・リンス・石鹸はグループホームのものを自由に使ってください。自分で用意したシャンプーやリンスを使う方は、お風呂場に置きっぱなしにせず、自分の部屋で管理してください。

4. 共有スペースを使える時間

(1) 共有スペースを使える時間は夜21時までです。

ルール2 掃除そうじについて

1. お風呂ふろ

(1) お風呂ふろを使用したあとは、自分でお風呂ふろの栓せんを抜いて、浴槽よくそうを洗あらってください。

2. トイレ

(1) 基本的に職員しよくいんが掃除そうじをしますが、尿にょうや便べんが、床ゆかや便器べんきに飛び散り汚とちしてしまった場合は、その場で自分じぶんで掃除そうじしてください。

そうじ ルール2 掃除について

3. 台所 だいどころ

(1) 基本的には職員が掃除をしますが、自分で調理をおこなったものに関しては、
自分で後片付けをしてください。

【生ごみ】・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。

4. 居室 きょしつ

(1) 自分の部屋は自分で片づけましょう。

掃除のやり方が分からない方は、職員に相談してください。サポートします。

しょくじ ルール3 食事について

しょくじ じかん 1. 食事の時間

しょくじ じかん (1) 食事の時間

ちょうしょく
朝食

あさ じ じ
朝 7時～9時

ゆうしょく
夕食

ゆうがた じ じ
夕方 17時～19時



しょくじ き じかんない お
(2) 食事は決められた時間内に終わらせてください。

じかんない た とき しょくいん そうだん
時間内に食べられない時は、職員に相談してください。

しょくちゅうどく きけんせい ため しょくじ のこ
(3) 食中毒の危険性がある為、食事を残しておいて、

よくじつ た きんし み ばあい
翌日に食べることは禁止しています。見つけた場合には、

しょくいん
職員が処分します。

しよくじ ルール3 食事について

れいぞうこ 2. 冷蔵庫

(1) じぶん のものは、なまえ を書いて ふくろ に入れて れいぞうこ に入れてください。じぶん のもの以外は、
た の 食べたり 飲んだりしてはいけません。

たべもの 3. 食べ物のアレルギー

(1) かた びょういん だ がある方は、しんだんしょ しょくいん ていしゅつ
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。
はいりよ しょくじ ていきょう
アレルギーに配慮した食事を提供します。



しよくじ ルール3 食事について

ちようり 4. 調理について

だいどころ りよう しよくいん きよか と
(1) 台所を利用するときは、職員の許可を取ってください。

しよくざい こめ ちようみりよう あぶら
食材やお米、調味料、油はグループホームにあるものは

しよう
使用しないでください。



らいきやく ルール4 来客について

1. 家族の訪問について

(1) 家族との面会は、自分の居室で行ってください。

時間は9時から22時の間です。

2. 友人や恋人の訪問について

(1) 同性の友人の訪問のみ認めています。

時間は10時から17時で、自分の部屋で過ごしてください。

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。



もの か か ルール4 物の貸し借りについて

1. お金の貸し借り

(1) 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、すぐに職員に報告してください。

2. お金以外の貸し借りについて

(1) 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、グループホームは責任をおいけません。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。

もんげん がいしゅつ ルール6 門限・外出について

もんげんじかん 1. 門限時間

(1) 門限は 22時です。家族との外出や特別な予定がある場合は、事前に「外出届け」を提出してください。事前の相談がなく、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。

がいはく 2. 外泊

(1) 1週間前に「外泊届け」を職員に提出してください。

きよしつ　つか　かた ルール7 居室の使い方について

1. テレビ・ラジオの音や電話の声 おと　でんわ　こえ

(1) 他^たの入居者^{にゆうきよしゃ}の迷惑^{めいわく}にならないよう、音^{おと}の大きさ^{おおきさ}には気^きを付^つけてください。

2. 落書き^{らくが}や壁^{かべ}に穴^{あな}をあける行為^{こうい}

(1) 落書き^{らくが}や壁^{かべ}に穴^{あな}をあけたりしないでください。

もし傷^{きず}をつけてしまった場合は、修繕費用^{しゅうぜんひよう}をお支払い^{しばら}していただきます。