

# 暮らし方ガイド



リリィパワーズレジデンス三鷹北野  
【けやき館】



# WELCOME TO けやき館



住み慣れた家で、  
最期まで生きる。



**皆様に楽しく安心して  
毎日を過ごしていただきたい  
「けやき館」スタッフ一同  
お手伝いさせていただきます。**

このガイドにつきましてのご不明点や  
詳しくお聞きになられたい場合は、  
いつでもフロントまでお越しくださいませ。

# ご挨拶

リリィパワーズレジデンス三鷹北野【けやき館】にご入居いただきましてありがとうございます。

ご入居にあたり、皆さまが安心してお住まいいただけるように「暮らし方ガイド」を作成いたしました。

各種サービス・医療連携先・近隣情報のご紹介などを盛り込んでおります。

ご入居された皆さまに本ガイドをご活用いただき、けやき館での生活をさらに楽しんでくださることを期待しております。

また、ご入居される皆さまが日々充実してお暮しいただけるようにご入居者さま同士の交流、地域の交流、そして皆さまと私どもの交流を大切にして参ります。

皆さまに楽しく、安心して毎日を過ごしていただけますよう、けやき館スタッフがお手伝いさせていただきます。

「年をとっても住み慣れたご自宅で、地域で、安心してずっと暮らせる」  
それがけやき館の願いです。

(貸主) (株) パワーズアンリミット (運営受託) (株) やさしい手

サービス付き高齢者向け住宅は

「賃貸借契約」に基づく

安心の「住まい」です。



有料老人ホームは利用権契約となりますが、サービス付き高齢者向け住宅は、生活の自由度の高い高齢者向けの賃貸住宅です。

施設ではなく住宅であるため、お1人おひとりごとに生活設計が可能です。お住まいの皆様にご提供させて頂く生活支援サービスの他に、お食事の提供サービスや様々なオプションサービスがあり、個別に費用をお支払い頂くことで利用することができます。また、別途の契約により、ご都合や体調の変化に合わせて、介護保険サービスや私費（おまかせさん）サービスなどをご利用いただけます。

# 目次

## I 生活サポート

1. 生活支援サービスの内容
2. フロントでのお手伝い
3. 安否確認
4. 緊急コール
5. 生活のお手伝い
6. イベント・アクティビティ
7. 生活相談
8. 有料サービス

## II 暮らしとルール

1. スタッフ紹介
2. 建物のご案内
3. 建物の設備
4. 共用スペースの利用
5. お出かけの際は
6. お食事
7. 健康・医療
8. ゴミ捨てについて
9. 委員会活動
10. 定例会について
11. 館内避難経路図・防災情報
12. 公共機関・地域の情報

## III その他

1. ご入居時準備備品チェック表
2. お客様に行って頂く手続き
3. ご入居中にご留意いただく事項
4. ご退去時のご説明

# I 生活サポート

当住宅では、お住まいの皆様へ、お一人おひとりに合わせて、必要なサービスをご提案、ご提供して参ります。

ここでは、皆さまにご提供する基本サービスと、個別にご選択頂く、各種の有料サービスについてご紹介させていただきます。



# サービスリスト

安心して暮らしただけですよう、生活をサポートするための様々なサービスをご用意しております。

◇生活支援サービス（基本サービス）

月額 **27,500** 円（税抜）

サービスの種類		提供内容
生活支援サービス	フロント	●受付（来訪者・入居者の対応） ●不在時の対応 ●各共用スペース利用の受付
	各種取次ぎ、紹介	●タクシー手配 ●クリーニング取次 ●宅配便取次 ●食事、宅配業者紹介 ●食料品店、日用雑貨などの業者紹介 ●家事代行や病院付き添いサービスの紹介
	住宅スタッフによる生活相談	●定期面談 ●日常生活の相談 ●医療、介護相談 ●入退去時の立会い・同席 ●ご家族への近況報告
	アクティビティ	●各種講座、イベント企画、開催 ●サークル活動支援
	その他	●地域情報、地域交流の案内 ●居室の電球交換
セキュリティサポート		●24時間有人管理 ●安否確認 ●館内見回り ●緊急時の対応（緊急呼び出しボタン） ●災害時対応、誘導、連絡 ●AED設置、対応
健康管理	住宅スタッフによる健康管理	●入居者個々の健康状態把握 ●緊急カード作成、管理
	緊急時対応	●救急搬送の手配と医療機関へ身体状況（医療情報）の提供
	その他	●医療機関の紹介
介護相談サービス		●介護施設紹介 ●在宅介護事業者紹介 ●介護に対するアドバイス

# サービスリスト

安心して暮らしただけですよう、生活をサポートするための様々なサービスをご用意しております。

## ◇オプションサービス

サービスの種類	提供内容
食事サービス	●食事提供 朝・昼・夕（事前予約制）
その他（生活のお手伝い）	●コピー ●FAX



# 生活のお手伝い

## ●簡単なお手伝い

5分程度で終わる、専門的な知識や技術を要しないお手伝いを行わせて頂きます。

「誰かに頼むには気が引けるけれど自分だけではできない…」といった些細なことに不自由を感じず生活できるようご支援します。

例えばこんな時にお手伝いいたします！

- ・ リモコンの操作方法を教えてください
- ・ カーテンを閉めてほしい
- ・ 居室の電球を交換してほしい
- ・ ビンのふたを開けてほしい

※介護保険を利用すべき内容であるとやさしい手が判断した場合、介護保険サービスを優先したサービスプランをご提案させていただきます。

## ●介護保険サービスの優先

お手伝いする内容が、身体に触れる介助（身体介護）、5分以上を要する家事または定期化したサービス※である場合は介護保険サービスまたは私費サービスに切り替えさせて頂く場合がございます。

※定期化したサービスとは、毎日もしくは決まった曜日に行う生活環境の整備などを指します。

例えばこんな場合は、介護保険サービスまたは私費サービスとなります。

- ・ 毎朝のカーテンの開け閉めをしてほしい
- ・ 毎晩の電気の消灯をしてほしい
- ・ 食堂やアクティビティ、トイレなどへの誘導をしてほしい

# 生活相談

お客様の生活を支えるために利用できるサービスは、介護・医療・自費でのサービスなど多岐にわたります。安心して生活していただけるよう、お客様ごとの状況に合わせた総合的なサービス利用プランをご提案し、各関係機関との調整をサポートさせていただきます。

このような場合には、お気軽にフロントまでご相談ください。

「どのようなサービスが使えるの？」

「どのようなサービスを組み合わせれば良いのだろう？」

「どうすればこんな生活を実現できるのだろう？」

「利用しているサービスが適正なのか見直したい！」



# 緊急コール

## ●ケアコール（緊急通報装置）

お客様のお部屋には、ケアコール（緊急通報装置）を備え付けてございます。

ボタンを押していただくと、住宅スタッフへコール（通報）が入ります。お困りごとの際には、早めにお知らせください。

## ●ケアコール（緊急通報装置）への対応

ケアコールで対応の際に、その必要性に応じてご自宅への訪問を行い、短時間介護、若しくは安否確認、もしくは緊急時対応などのサービスを提供します。緊急時対応を除き、対応時間は5分以内を目安とさせていただきます。

※他のお客様へのサービス提供が、同日同時刻に重なった場合などにおいては、その緊急性により、随時対応を即時にできない場合がありますので、予めご了承ください。住宅スタッフの判断により、順番に対応させていただきます。

※介護保険にて、定期的に位置づけが必要なサービスは、介護保険サービスの適用を優先したプランのご提案をさせていただきます。

※お客様のご自宅を訪問する等、個別の対応を行う場合、生活支援サービスの提供時間は、1回あたり5分を上限とさせていただきます。但し、緊急時対応の際は、この限りではありません。

※お客様が、見守りや安否確認、生活のお手伝い、短時間介護等の個別の対応が5分を超えるサービスを希望する場合は、やさしい手は、介護保険サービスまたは私費サービスのご提案をさせていただきます。



# 安否確認

## ● 1日1回のお声かけ

お客様がお変わりなくお過ごしされているか、スタッフが1日1回以上のお声かけ等を行うことで安否確認をいたします。

## ● 安否確認の機会と範囲

安否確認の機会は、お食事にいらっしゃったとき、フロントでのご相談のとき、アクティビティへご参加されるとき、お出かけのときと兼ねて、全てのご入居者へ、毎日必ず実施させていただきます。

安否確認はお客様の生存、転倒など事故の有無、体調の変化、その他の変化を確認するものですが、それらの発見をお約束するものではありません。

もし、お声かけとおお客様の応答により、異常を発見した場合には、ご家族や看護師・主治医・その他の医療機関などへ、迅速に連絡・相談を行います。

## ● ゆめいえシステムのご紹介

ご登録を頂いたご家族には、ご自宅のパソコンや、携帯電話を利用して、入居者様のご様子について、お知らせすることが可能です。

申込みの手続きやシステムの詳細については、フロントまでお問い合わせ下さい。



# イベント・アクティビティ

## ●日々のアクティビティ

- \* 月曜日～土曜日      9 : 4 5～1 1 : 1 5(変更あり)  
                                 1 3 : 4 5～1 5 : 1 5(変更あり)
- \* 1階食堂      (内容によって変更あり)
- \* お好きな内容・曜日を選んでご参加ください。

会場までの移動介助が必要な方は、予めご相談ください。

## ●イベント

外出やお食事イベント、交流会、季節に合わせた行事などを開催しております。また、地域の方にもご参加いただき、様々なイベントを企画いたします。

- \* 1F食堂にて（企画に応じて変更あり）
- \* 食事イベントは、食事料金に変更がある場合がございます。

## 《イベント例》

- ・ お正月のおせち料理
  - ・ お花見イベント
  - ・ 流しそうめん
  - ・ ハロウィンパーティー
  - ・ クリスマスディナー
  - ・ コンサート
- … などなど

# お食事

## ●お食事提供サービス

食堂にて、健康、病状などに配慮したお食事を提供いたします。

## ●申込、キャンセル方法

ご利用日の **5日前 10時**までに  
専用の申込用紙にご記入下さい。

フロントにて受け付けております。

**5日前 10時**までにキャンセルした  
場合、キャンセル料は発生しません

が、5日前10時以降～当日のキャンセルにつきましては、  
100%のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

(緊急入院など、やむを得ない場合は頂きません)

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	<b>10</b>	11	12
13	14	15	<b>16</b>	17	18	19
期日の例: 16日(木)の食事 → 10日(金)						

## ●利用時間と料金

### \* 基本料金(税抜)

朝	昼	夕
7:30～9:30	11:30～13:00	17:30～19:00
385円	606円	772円

### \* オプション

とろみ食	別途、とろみ剤を購入いただきます
* その他の食事、ご要望は別途ご相談ください。	



# 有料サービス

安心してお暮らしいただけるよう、生活支援サービス（基本サービス）の他に、様々な個別のサービスをご用意しております。

## ●受付

### 1階 フロント

住宅スタッフが居りますので、必要時に、お声かけください。

※受付時間は9時～18時となります。

サービス種類	金額 (税抜)	提供内容
洗濯物サービス	500円/1網	お洗濯の洗い・乾燥・畳み・収納を代行させていただきます。
お小遣い立替サービス	500円/月	上限金額 30,000円とし、金銭の立替をすることができます。 ※別途、契約が必要です。
エアコンフィルター掃除サービス	500円/回	スタッフにて備え付けのエアコンフィルターの簡単な掃除を承ります。 ※専門的な技術が必要となる場合は、別途料金がかかります。
救急車同乗サービス	2,000円/回	救急車にて緊急搬送される場合、救急車に同乗し病院で付き添うことができます。 ※原則として、所要時間は3時間を上限とします。 ※同乗後、帰路にかかる交通費については、別途、請求させていただきます。

# 有料サービス

## ●おまかせさんサービス

生活支援サービスの他に、介護保険サービスでは対応できない内容について、総合的にサポートするサービスです。

コース名	1時間の料金 (税抜)	以後30分毎の 料金 (税抜)	5分以内の 料金 (税抜)
	コースの内容		
おまかせ家事	3,000円	1,500円	250円
	掃除、洗濯、ベッドメイク、調理、配膳下膳、買い物、薬の受け取り、その他		
おまかせ家事 プラス	3,600円	1,800円	—
	大掃除、屋外清掃、衣替え、その他		
おまかせケア	3,500円	1,750円	292円
	見守り、外出介助（買い物・散歩・通院）、体位交換、移乗・移動、食事介助、水分補給、服薬介助、排泄介助、入浴、更衣介助、洗面介助、口腔ケア、身体整容、起床・就寝介助、その他		

※サービス内容が複数のコースにまたがる場合は、最も料金の高いコースを適用いたします。

※介護保険サービスにひきつづき「おまかせ家事コース」をご利用の場合に限り、15分750円、20分1000円でご利用できます。

※上記の価格は全て税抜です。要介護認定を受けているお客様、やさしい手の介護保険サービスをご利用頂いているお客様については、税抜価格でのご利用となります。

※サービス内容が複数のコースにまたがる場合は、最も料金の高いコースが適用されます。

※ 5分以内のおまかせサービスが1日に複数回、類似した内容となった場合、アセスメントに基づき、サービス提供方法、提供時間についてご提案させていただきます。

※ 5分以内のおまかせサービスが延長となった場合、サービス提供時間に応じて、30分ごとの料金が適用となります。



## Ⅱ 暮らしとルール

ここでは、ご自宅、建物の共用スペースなどの、生活に関するルール、自由に生活を楽しむための地域の情報についてご紹介させていただきます。

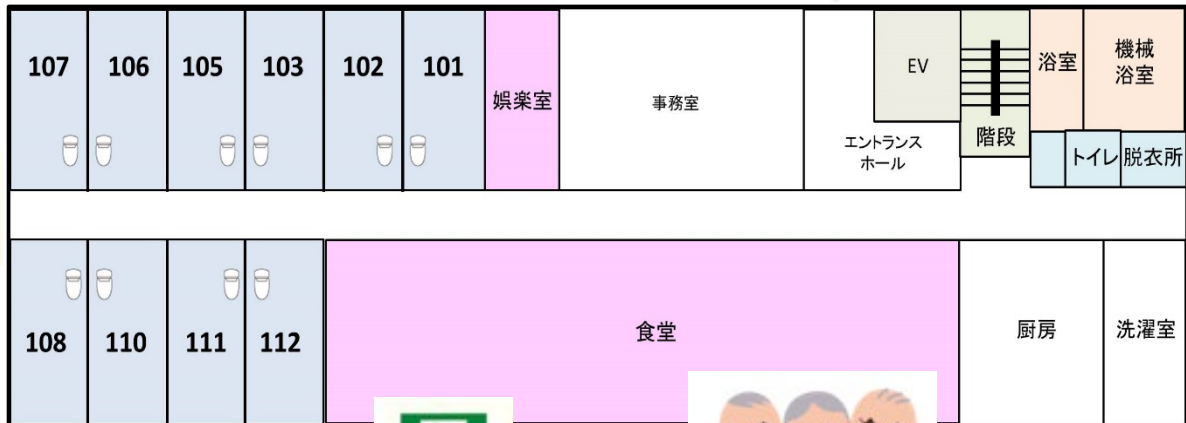


# 建物のご案内

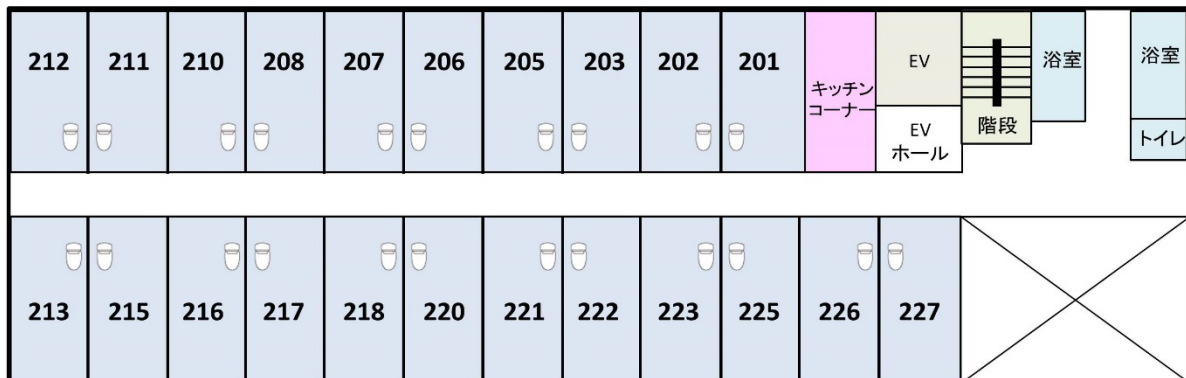
## 1階フロア



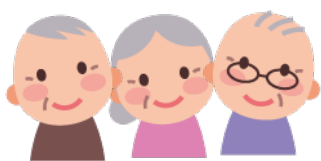
出入口



## 2階フロア



# 建物の設備



**食堂、地域交流スペース**です。日々の地域交流や地域イベントで利用します。地域の情報もご案内しておりますので、ご確認ください。



非常口は各階にあります。

## 相談室

生活のお困りごとやご不安ごと、介護保険サービス等、ご利用のご相談について承ります。

## 玄関

お客様お一人おひとりのポストがあります。  
新聞やお手紙はこちらに届きます。  
夜間は、原則、外からは入れません。  
日中の外出や、お知り合いの方の出入りはご自由にして頂けます。  
お出かけの際は、フロントまでお声かけ下さい。

## フロント

来客対応や荷物配送の手配など、より充実した生活をお過ごしいただけるよう様々なサポートをいたします。

※受付時間は9時～18時となります。

※タバコを吸われる際は指定の喫煙スペースをご利用下さい。



# 共用スペースの利用

## ●キッチン

各階に、共用キッチンがございます。ご自由にお使い頂けます。食器・食材はお客様でご用意をお願いいたします。また、ご使用後は、ゴミやシンクの片づけをお願いいたします。

## ●洗濯機・乾燥機

各階に洗濯機・乾燥機がございます。  
譲り合ってご利用頂くようお願い致します。  
ご利用を希望される場合はフロントまでお問い合わせください。

※ 21:00～6:00は、メンテナンスの為、ご利用できません。

## ●お洗濯サービス（有料サービス）

お洗濯の洗い・乾燥・畳み・収納を代行させて頂くサービスです。

**1回 1ネット 500円(税抜)**

※ 60cm×60cmの大きさのネットを使用致します。

## ●クリーニング店

家庭用洗濯機で洗濯できない、大切な衣類のお洗濯には近隣のクリーニング店をご案内致します。

集荷や配達は、フロントにて手配致しますので、住宅スタッフまでお申し付け下さい。



# 建物のご案内

## ●共用浴室

○個室の浴室と寝台浴室（横になった体勢で入ることができる浴室）がございます。

寝台浴室は、身体状況に応じて必要な方にお使い頂けます。  
スタッフにてご提案をさせていただきます。

## ●お一人で入浴される方

\* ご利用時間は09:00～18:00です。

\* **ご予約制**となっております。

フロントにて空き時間をご確認頂き、ご予約下さい。

\* 入浴は60分程度でお願い致します。

ご入浴時間には、浴槽のお湯抜き、清掃、片づけ  
(シャンプー、石けん、足ふきマット等)を行って頂く  
時間を含めております。

※清掃、片づけ等にお手伝いが必要な方には、入浴の前後  
におまかせさんサービスをご提案させていただきます。

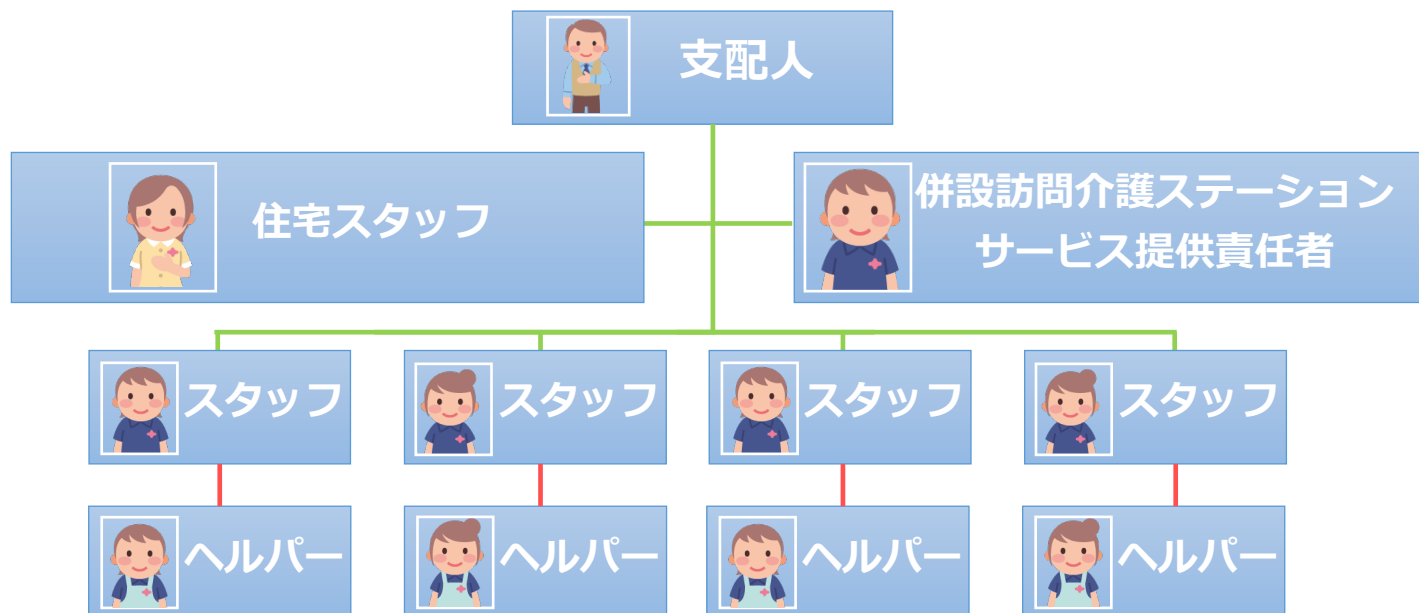
\* 入浴用の物品の貸し出しは行っておりません。

お客様にてご用意をお願い致します。



# スタッフ紹介

たくさんのスタッフがお客様をお待ちしております。まずは、スタッフの役割をご紹介します。



## ●支配人

お客様の皆さまに、安心して暮らして頂けるよう、スタッフ間の報告・連絡や定例会の開催により、課題解決に向けて対応致します。お困りごとがあれば、いつでもお声かけください。

## ●住宅スタッフ

お客様のお困りごとや相談の窓口を行います。当住宅での生活がより豊かになるようイベントや地域交流の運営などを行います。

## ●併設訪問介護事業所 サービス提供責任者

ご契約に基づき、お客様の訪問介護計画作成、ヘルパーへの指示・指導、ご家族・医師・看護師・薬剤師・ケアマネジャーなど、ケアチームにおける日々の報告・連絡・相談を行います。

## ●ヘルパー

訪問介護計画に基づき、身体的な介助や家事のお手伝いをいたします。サービス提供責任者へ日々の報告・連絡・相談を行います。



# お出かけの際は

## ●外出時の連絡のお願い

お出かけの際は、フロントまでお声かけをお願い致します。お出かけのお時間に応じたお薬や各種サービスのキャンセル等の手配を致します。ご連絡がなかった場合、予定された諸サービスのキャンセル料が発生することがございますのでご注意ください。

## ●交通機関

近隣のタクシー、介護タクシー、バスなど交通機関をフロントにてご案内致します。タクシーのお迎えなどの手配も致しますのでお申し付け下さい。迎車料金などはお客様のご負担となります。

◆タクシー：乗務員は乗降等のお手伝いできません。

日本交通： 0 4 2 2－4 9－2 1 5 1

◆介護タクシー：車いすでの乗降が可能です。

介護タクシーの多くが事前予約制、または空車であれば対応可能なシステムとなっています。ご利用の際はお早めにフロントまでご相談下さい。

※介護タクシーは担当ケアマネージャーにご相談ください。



# 健康・医療

お客様が健康・医療の面でも安心して生活いただけますよう、以下の医療・緊急時体制を整えております。

下記の在宅療養支援診療所と連携しており、24時間体制で医療の提供を受けることができます。

緊急時の入院をはじめ、ご自宅においても、医療と介護の連携により、必要時に必要な医療を受けることができます。  
健康面に不安のある方にはお勧めです。

## ●訪問診療（定期的な診療）

\*月1回または2回（医師の判断により回数は変わります）

\*医療法人 壮仁会 三鷹あゆみクリニック

〒 181-0012

三鷹市上連雀7-32-32 コム・ドエリー202

Tel. 0422-45-2922

**\* 別途、担当病院とのご契約が必要です。**

## ●往診（臨時の診療）

急な体調不良等でお客様やご家族様、または看護師からの要請を受けて、臨時に医師が訪問し診療いたします。訪問診療と同じクリニック・診療所が対応いたします。

**\*別途、担当医療機関とのご契約が必要です。**



# 健康・医療

## ●訪問看護

- \*医師の指示に基づき、必要な医療サポートを行います。
- \*医療保険、介護保険によるサービスがございます。
- \*医療法人 壮仁会 三鷹あゆみクリニック

〒 1 8 1 - 0 0 1 2

三鷹市上連雀 7 - 3 2 - 3 2 コム・ドエリー 2 0 2

Tel. 0 4 2 2 - 4 5 - 2 9 2 2



## ●薬局（協力薬局）

- \*お薬を当住宅まで配達、お薬の説明や服薬相談を行います。

### \*さくら薬局

〒 1 8 0 - 0 0 0 6

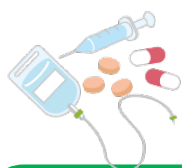
武蔵野市中町 3 - 3 - 2 - 1 0 3

Tel. 0 4 2 2 - 5 3 - 1 0 9 3

**\*別途、担当薬局とのご契約が必要です。**

### 看護師

- ・医療保険、介護保険の医療サポートを行います。



### 薬剤師

- ・定期的にお薬を届けます。
- ・処方箋を元にお薬の説明をします。

### 訪問診療

- ・定期的にご自宅に訪問し診療します。



### 往診

- ・体調不良時など、臨時に訪問し診療します。



# 健康・医療

## ●近隣の医療機関

### \*久我山病院

〒 157-0061 東京都世田谷区北烏山2-14-20

Tel. 03-3309-1111

### \*杏林大学医学部付属病院

〒 181-8611 東京都三鷹市新川6-20-2

Tel. 0422-47-5511

### \*武蔵野赤十字病院

〒 180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1

Tel. 0422-47-5511

## ●通院介助

通院の為の病院への行き来や院内での移動等に介助が必要な時、私費サービス「おまかせケアサービス」を利用してヘルパーの通院介助を受けることができます。急な通院の場合、ヘルパーの手配ができない場合がございますので、お早目にご相談下さい。また、必要時介護タクシー等の手配もフロントにて行っております。

おまかせケアサービス 1時間 3,500円～(税抜)

## ●救急車同乗サービス

救急車を利用しなければならなくなった場合、搬送時から3時間を上限に同乗・付添を致します。

※緊急時に当サービスを利用するかどうかは、事前にご本人またはご家族へご相談させていただきます。

※同乗後、帰路にかかる交通費については、別途、請求させていただきます。

1回 2,000円 (3時間まで) (税抜)



# 健康・医療

## ●緊急時の対応

### 1. 軽傷時（擦り傷・切り傷など）

フロントに常備しております医薬品のお貸出しを行います。看護師、ご家族様にご様子をご報告させていただきます。

### 2. 発熱、腹痛、頭痛時

医師、看護師の指示を仰ぎ、適時必要な対応をいたします。

必要に応じて、ケアマネジャー、訪問介護員との連携、身体のご様子をご家族様へのご報告させていただきます。

### 3. 容態の急変

例えば、以下の症状の場合は、主治医、看護師に連絡し救急車を要請致します。

#### ◆心肺停止・意識障害・呼吸異常・脳血管障害の疑い

#### ◆バイタル値の異常

→通常の数値より高い、もしくは低い（体温・血圧）速い、  
もしくは弱い（脈拍）

#### ◆激しい痛みを訴えた場合

→頭が痛い・胸が痛い・おなかが痛い…など

#### ◆多量の出血

→外傷による出血、血を吐いている、便に血が混じっている  
咳が激しく、痰に血が混じっている 外傷（部位）出血が止まらない、  
傷口が大きく裂けている

#### ◆全身けいれん

→けいれんが止まらない

#### ◆やけど（熱傷）

※事前に、ご家族より、対応方法等、ご指示があった場合は、それに従って対応させていただきます。



# 健康・医療

## ●看取りケア

ご入居のお客様及びご家族様のご要望により、お客様の居室内で最期の時間をお過ごし頂くことをご希望された場合におきましては、看取りケアを行っております。

お客様及びご家族様が延命措置を希望されない場合には、前頁に記載されております緊急対応は行わず、速やかに主治医及びご家族様にご連絡を行い、訪問介護員又は住宅スタッフが巡視を行い、最期の時をお迎えさせて頂きます。  
また、ご家族様のお部屋への宿泊も可能です。

お客様及びご家族様が最期までご安心頂けるよう誠心誠意ケアをさせて頂きます。



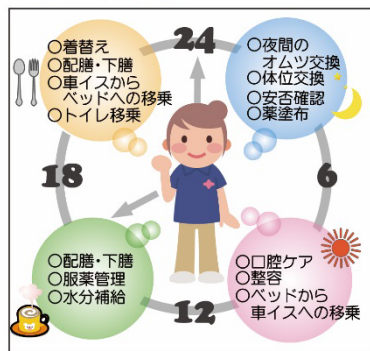
# やさしい手の併設サービス

## ●やさしい手の医療・介護サービス

### \*訪問介護サービス 介保

24時間・365日対応ができます。ご本人、ご家族の意思を尊重しながら、食事や入浴の介助、お掃除、洗濯などの日常生活の援助を行います。医療機関や他事業者と連携することで、より効果的に在宅生活継続のご支援を行います。

#### 高品質な訪問でのサービス



24時間 安心・安全の  
やさしい手のサービス

- ポイント1 24時間スタッフ滞在で  
いつでも迅速に対応
- ポイント2 基本サービスと介護保険と  
併用の安心生活
- ポイント3 お一人おひとりのご希望に  
沿ったサービスをご提供

【お問い合わせ】やさしい手三鷹北野巡回訪問介護事業所

Tel. 0 4 2 2 - 7 0 - 3 7 5 2

### \*居宅介護支援サービス 介保

いつまでも安心してご自宅で暮らしていただくために、お一人おひとりのニーズや心身の状況に合わせてケアプランを作成します。ご自宅での療養生活には「介護」と「医療」の連携が必須になります。ケアマネジャーは、専門職連携のキーパーソンとして調整業務も行います。

【お問い合わせ】やさしい手三鷹北野居宅介護支援事業所

Tel. 0 4 2 2 - 7 0 - 3 7 5 4

介保 介護保険が利用できるサービス

# ゴミ捨て方法

専用のゴミ箱をご用意しております。  
燃えるゴミ、燃えないゴミ、缶、ビン、ペットボトル等分別のご協力をお願いします。

専用ゴミ置き場	
月曜日	古紙・古着
火曜日	燃えるゴミ
水曜日	燃えないゴミ（空き瓶・缶：第2・4）
木曜日	有害ゴミ・プラスチック類
金曜日	燃えるゴミ
土曜日	なし

※年末年始を除きまして祝日でも回収します。朝8時まで指定場所に出してください。

## ●ごみの捨て方

ゴミ捨て場は、敷地内にダストピットが1つ用意されています。  
上記の回収にあわせて当日の朝8:00までに所定のゴミ捨て場へお出してください。

※三鷹市指定のゴミ袋のご準備をお願いいたします。

## 【粗大ゴミのお問い合わせ先】

粗大ごみ受付センター：03-5715-1212



# 委員会活動

皆さまに、より充実した生活を送って頂くために、各種の委員会を設置し、企画や改善活動に努めています。委員会で決まったことや改善報告などは、定例会や掲示板にて、お住まいの皆さまにお伝えしていきます。

フロントにご意見箱を設置しておりますので、お気軽にご意見をお寄せ下さい。

## ●給食委員会 【毎月1回実施】

より美味しく、栄養のバランスの取れたお食事が提供できるよう、工夫・改善に努めています。お食事のイベントの企画、運営等を行います。

## ●感染予防委員会 【毎月1回実施】

食中毒の予防やノロウイルス、インフルエンザなどの感染予防の対策をとり、お客様の健康管理に注意していきます。

## ●防災委員会 【毎年2回実施】

震災・火災等が発生した場合、速やかに避難頂けるようにご支援をいたします。定期的な避難訓練を実施します。

## ●アクティビティ委員会 【毎月1回実施】

イベントの企画・運営をご支援させて頂きます。お客様の自主的なサークル活動などもお手伝いいたします。

## ●身体拘束適正化委員会 【3ヶ月に1回実施】

介護に携わる全ての職員に対して、身体拘束廃止と人権を尊重したケアの励行を促し、職員教育を行います。



# 定例会

お客様やそのご家族より、当住宅の運営に関するご意見をぜひ頂戴したいと考えております。そのための場として定例会を開催いたします。

## ●開催日程と会場

掲示板等にてご案内いたします。

(12カ月に1回程度を予定しております)

食堂または地域交流スペース (予定)

## ●参加者

お客様、ならびにそのご家族

支配人、住宅スタッフ、近隣の方など

事前に開催のご案内をいたします。ご参加の可否とご意見をお寄せください。

## ●内容

お客様から頂いたご意見について検討いたします。

当住宅の運営等についてご報告いたします。

### ●定例会と「暮らし方ガイド」

定例会でいただいたご意見などに応じて「暮らし方ガイド」も改訂して参ります。「ガイド」の内容は固定的なものではなく、お客様とスタッフ、その他の関係者の皆さまによって改訂されていくものです。

# 公共機関・地域の情報

公共機関	電話
三鷹市役所	0422-48-6331
三鷹市立／東部図書館 三鷹市立／三鷹駅前図書館	0422-49-3851 0422-71-0035
三鷹市芸術文化センター	0422-47-9100
三鷹市立／新川中原コミュニティ・センター	0422-49-6568

郵便局	電話
三鷹郵便局	0570-943-008

交通機関	電話
京王線 千歳烏山駅	03-3326-5162
京王線 吉祥寺駅	0422-43-5522
小田急バス	03-5313-8330

スーパー	電話
いなげや三鷹牟礼店	0422-49-0711
西友三鷹牟礼店	0422-72-3511
サミットストア三鷹台団地店	0422-70-3340

ドラッグストア	電話
ウエルシア三鷹店	0422-49-3355
いながきドラッグ	0422-48-2643



# 地域イベント情報



## ●近隣のイベントについて

詳しくは、みたか都市観光協会にお問い合わせください。

住所：三鷹市下連雀3-24-3-101

電話：0422-40-5525

毎月の「月間アクティビティ表」にも記載しております。

## ●主な年中行事

<1月>

武蔵野吉祥寺七福神祭り

<7月>

ふれあい夏まつり/まるごと夏まつり/むチューふれあいまつり

<8月>

三鷹阿波踊り

<9月>

八幡大神社祭り

<10月>

調布飛行場まつり

<12月>

イルミネーション

秋には三鷹市農業祭/三鷹国際交流フェスティバル

春には調布航空宇宙センター一般公開日あり



# Ⅲ その他



# 館内避難経路図

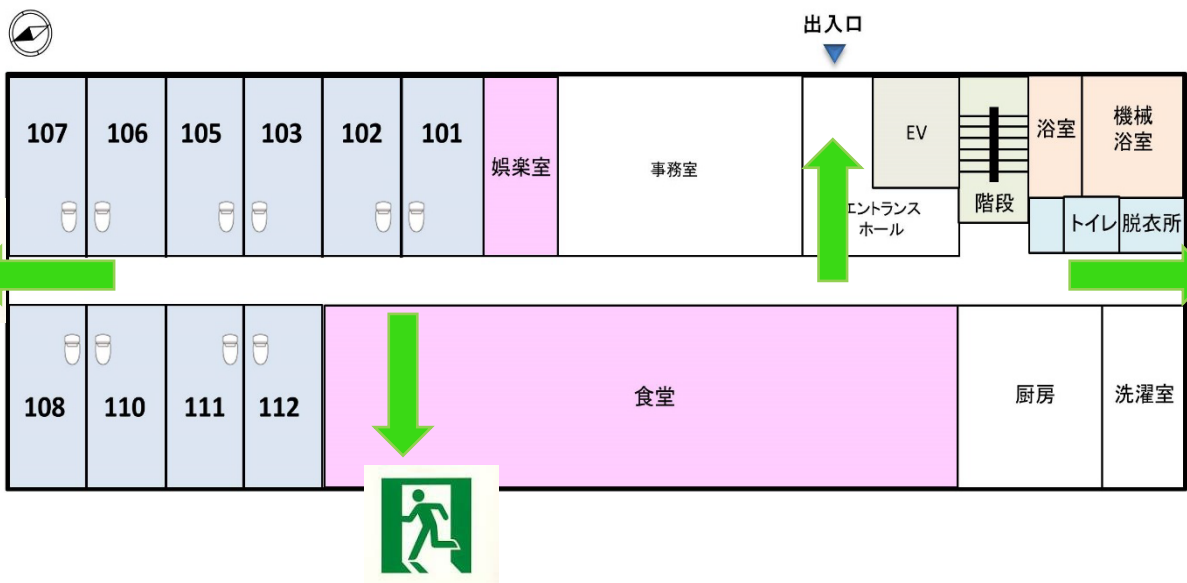


避難口

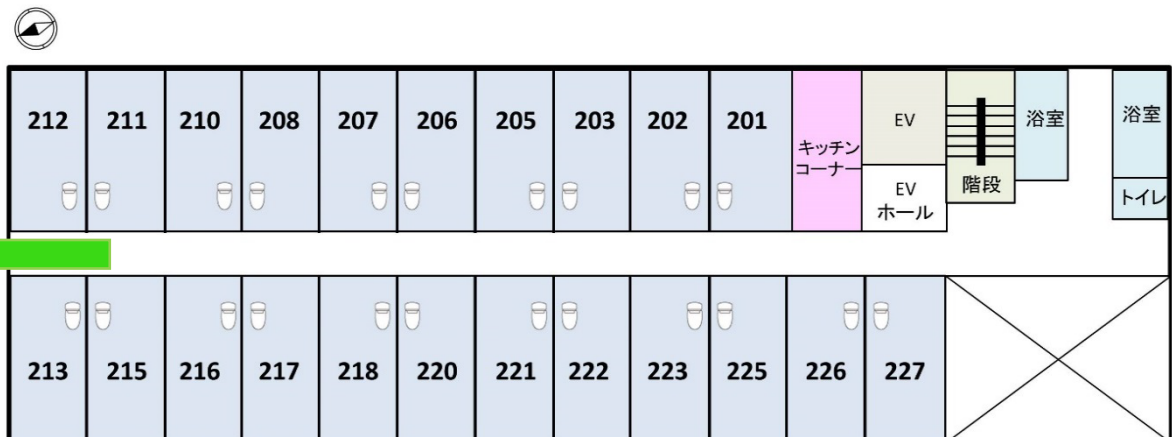


非常口

## 1階フロア



## 2階フロア



# 防災対策

●避難訓練  
年2回実施

●備蓄品

万が一の防災に備えまして下記のものを備蓄しております。

軍手・懐中電灯・携帯ラジオ・保存水・保存食・簡易トイレ  
・携帯毛布・乾電池

## 防災マップ

三鷹市立北野小学校



# ご入居時準備備品チェック表①

※必要なものをご準備ください。

分 類	品 名	✓
日用品	手洗い石鹸	
	歯磨きセット	
	義歯入れ	
	義歯洗浄剤	
	洗顔フォーム	
	髭剃り	
	化粧水、クリーム	
	トイレトペーパー	
	ティッシュペーパー	
	綿棒	
入浴	シャンプー	
	リンス	
	ボディーソープ	
	バスタオル(5枚程度)	
	フェイスタオル(10枚程度)	
	洗面器	
	ドライヤー	
洗濯	洗剤(洗剤、柔軟剤、漂白剤)	
	洗濯カゴ(大き目)	
	洗濯ネット	
	ハンガー類	



# ご入居時準備備品チェック表②

※必要なものをご準備ください。

分 類	品 名	✓
掃除	掃除機またはフローリングワイパー	
	トイレ用ブラシ	
	トイレ用洗剤	
	トイレ用掃除シート	
	食器用洗剤	
	食器用スポンジ	
家具・家電等	ベッド ※介護ベッドでない方のみ	
	枕	
	布団	
	毛布	
	シーツ、カバー	
	防災カーテン(縦130×横160) ※窓枠	
	時計、カレンダー	
	ゴミ箱(トイレ、居室)	
	テレビ、テレビ台	
	冷蔵庫	
衣類	普段着	
	寝間着	
	肌着、下着	
	靴下	
	上履き	
	下履き	



# ご入居時準備備品チェック表③

※必要なものをご準備ください。

分 類	品 名	✓
介護用品	リハビリパンツ	
	テープ式おむつ	
	尿とりパッド	
	お尻拭き または 下用タオル	
	自助具	
その他	印鑑(シャチハタ印可) ※介護保険サービス、私費サービス等で使用します。	



# お客様に行って頂く手続き

※必要なものをご準備ください。

[illegible]

### 3.ご入居中にご留意いただく事項

ご入居者のご自宅である本建物において、プライバシーや自由が守られた生活を送っていただけるようなサービスをご提供いたします。

ご入居者の安全を第一に考えたサービスをご提供するために、万全を期してまいりますが、スタッフの目の届かない場所で起こる以下のようなリスクも潜んでいることを事前にご了解ください。

- ① 自室・非常階段などでの転倒・転落
- ② ご入居者のご希望によるお一人での入浴時の事故
- ③ 徘徊等による外出
- ④ ご入居者のご希望による、お一人でのお食事時の誤嚥
- ⑤ 病状の急変
- ⑥ ご入居者ご自身で管理されている場合の薬の飲み間違い
- ⑦ その他、スタッフの目の届かない場所で起きる不測の事故など
- ⑧ 自室内での現金や貴金属などの貴重品の紛失

※金銭の管理が必要な場合は「お小遣い管理サービス」をご利用ください。（P13.参照）

※大きな金額の持ち込みはご遠慮ください。紛失の際の責任は負えません。

※貴重品等は金庫等での管理をお願いいたします。



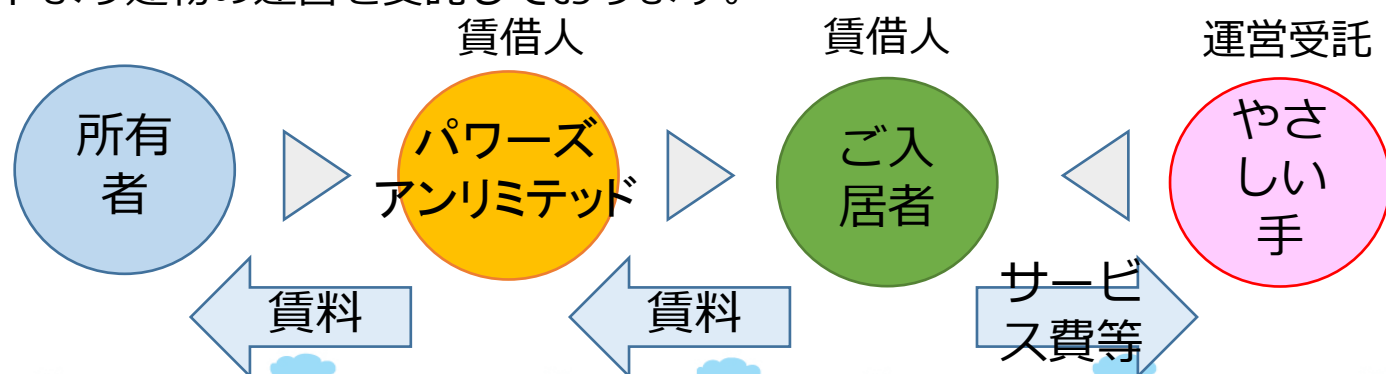
## 4.ご退去時にご留意いただく事項

ご退去の申し入れの際には、以下の内容について、ご確認をお願いいたします。

- ① 退去の申し入れは、原則、契約終了日の1か月前となります。
- ② 退去の申し入れは「賃貸借契約解除届」を住宅の職員へお渡してください。
- ③ 通常、毎月月末に翌月1か月分の料金をご請求・お引落をさせていただきますが、退去の申し入れがあった月末のご請求・お引落としについても、翌月1か月分の料金のお支払いが発生いたします。
- ④ 後日、退去した月の入居日数に応じた日割り計算し、入居時にお支払いいただきました前受け金との差額と併せてご精算をさせていただきます。
- ⑤ ご精算の際には、敷金および原状回復費用等も併せてご精算をいたします。
- ⑥ なお、契約終了日より前に退去する場合であっても、契約終了日までの料金が発生いたします。

### .....建物賃貸借契約の関係について.....

本物件の所有者は 株式会社パワーズアンリミテッドです。株式会社パワーズアンリミテッドが同所有者から賃借している建物を貸主としてご入居者に賃貸する建物となります。やさしい手は株式会社パワーズアンリミテッドより建物の運営を受託しております。



## IV 各種届出書類



# お食事中止申込書

単発

申込日：20 年 月 日

部屋番号	号室
入居者名	様

お食事の提供の中止する日付を記入し、お食事を○で囲んでください。

ご入居者様記入欄		スタッフ記入欄 (CXL負担先)
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や
月 日 ( )	( 朝食 ・ 昼食 ・ 夕食 )	無・入・や

【無】…無料、【入】…入居者様、【や】…やさしい手

※食事キャンセル受付は5日前10時までとなります。

※それ以降になりますとキャンセル料が発生致します。

※定期で変更となる場合には、定期申込書を提出してください。

受付者	厨房	ゆえいえ 処理
/	/	/
:	:	:

# 外泊届

外泊を伴う外出をされる場合は、緊急時の安否確認のために、以下、必要事項をご記入のうえ、住宅スタッフへお渡しください。

届出日：20 年 月 日

外泊の際にはお食事はキャンセル扱いとさせていただきますので、外泊予定の5日前の10時までにお届けください。

部屋番号	号室
入居者名	様
	様
同行者	氏名 様
	続柄（ ）
	緊急連絡先
外泊期間	月 日 ～ 月 日まで
ご帰宅予定時間	時頃
備考 (外泊先など)	

**外泊の際には、お薬をお忘れなくお持ちください。**

※帰宅予定時間を過ぎててもご帰宅にならない場合は、安否確認のために、緊急連絡先へご連絡をさせていただきます。



# MEMO



