

# タイムテーブル

時間	内容	
7:00	起床	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗顔</li> <li>・歯みがき</li> <li>・整髪</li> <li>・ヒゲそり</li> <li>・布団上げ</li> <li>・換気</li> </ul>
7:00~7:30	朝食準備(当番のみ)	
7:30	朝食	
土浦駅行き 8:30 神立駅行き 8:50	通院時 送迎(出発)	土浦駅着 9:00 神立駅着 9:10
9:00~9:15	掃除(居室)	居室の整理・布団干し
9:15~9:30	ミーティング準備	体温・血圧測定
9:30~10:00	ミーティング	身体健康管理・ 身だしなみチェック・体操
10:00~10:20	掃除(施設内)	共有スペース
10:20~10:30	プログラム 準備	
10:30~11:50	個別プログラム①	洗濯居室清掃・買物調理 ・せるさぼ・軽作業・農業
12:00~13:00	昼食	布団取り込み
13:00~13:10	プログラム 準備	
13:10~14:10	個別プログラム②	軽作業・農業・スポーツ
14:10~14:20	休憩	
14:20~15:20	個別プログラム③	軽作業・農業・スポーツ
15:45	通院時 送迎(出発)	土浦駅着 16:20
15:20~17:00	記録記入など	洗濯物取り込み・調理試食
17:00~19:30	入浴	
18:30	夕食	
20:00	見回り	
22:00	消灯	(休前日は23:00)