

# グループホームにこここ瑞江 日課表

## 入居者様の生活の流れ

6時 ~ 8時	着替え・洗面・朝食準備
8時 ~ 10時	朝食・後片付け・服薬 口腔衛生（歯磨き） バイタルチェック・散歩
10時 ~ 12時	洗濯・散歩 昼食準備（買い物・調理）
12時 ~ 14時	昼食・後かたづけ・服薬・ 口腔衛生
14時 ~ 16時	娯楽・散歩・掃除 レクリエーション (カラオケ・体操等)(おやつ作り等)
16時 ~ 18時	入浴(バイタルチェック) 夕食準備（買い物・調理） 洗濯物取り込み
18時 ~ 21時	夕食・後かたづけ・服薬・口 腔衛生・娯楽（TV・会話等） 入浴(バイタルチェック)
21時 ~	就寝準備・就寝

※日程は一例となります