

# 憩いの里で過ごす1日

## 6時00分 頃～ 起床・バイタルチェック

ご自分で出来るところはやって頂き、身支度をして頂きます。大切な健康チェックも、毎日行います。

## 8時00分 ～ 朝食

フロアで、みなさんと一緒に「いただきます」

## 9時15分 ～ ラジオ体操

## 9時30分 ～ 紅茶タイム

新聞やテレビを見ながら紅茶でひと息。

## 11時05分 ～ 嚙下体操

厨房から、出来たてのお料理をお持ちします。

## 11時30分 ～ 昼食

## 13時00分 ～ レクリエーション

ゲームやパズル、クイズ、カラオケなど。  
スタッフと共に身体を動かしたり、笑ったり。

## 15時00分 ～ おやつ

レクリエーションの後は、お茶とおやつでひと息。

## 17時05分 ～ 嚙下体操

## 17時30分 ～ 夕食

お体の状態によって、軟飯やきざみ食など、個別に対応致します。

## 21時00分 ～ 消灯

「おやすみなさい」

