

施設利用のしおり

おおさか ふ りつしょう しゃじりつ
大阪府立 障がい者自立センター
れいわ ねん がつ
令和6年10月

目 次

せいかつ かん 生活に関すること

1. 日課 ^{にっか}	1
2. 食事 ^{しょくじ}	2
3. 飲酒 ^{いんしゅ}	3
4. 喫煙 ^{きつえん}	3
5. 入浴 ^{にゅうよく}	3
6. 寝具 ^{しんぐ}	3
7. 洗濯 ^{せんたく}	3
8. 清掃 ^{せいそう}	4
9. 居室 ^{きょしつ}	4

ぷろぐらむ かん プログラムに関すること

10. プログラムへの参加 ^{さんか}	5
--	---

しょじひん かん 所持品に関すること

11. 所持品 ^{しょじひん}	5
12. スマートフォン・携帯電話 ^{けいたいでんわ} の使用 ^{しよう}	6
13. インターネット接続 ^{せつぞく}	6
14. 服装 ^{ふくそう}	6

がいしゅつ がいはく めんかい かん 外出・外泊、面会に関すること

15. 外出 ^{がいしゅつ} ・外泊 ^{がいはく}	7
16. 面会 ^{めんかい}	8

た その他

17. その他 ^た	9
避難経路 ^{ひなんけいろ}	巻末 ^{かんまつ}

入所生活のルールについて

利用者のみなさまに安心・安全な生活を提供させていただくために守っていただきたい「ルール（きまり）」について、まとめたものがこの冊子です。

以下の内容は、原則的な「きまり」を記載したものであり、新たな事柄への対応や状況により異なる内容が適切である場合もあります。お困りのときは、職員にご相談ください。

生活に関すること

1. 日課

当センターでは、日課を設けています。日課表に従って規則正しい生活を送ってください。

日 課 表 (平 日)	
時 間	日 課
6 : 3 0	起床 洗面
7 : 3 0 ~ 8 : 3 0	朝食
9 : 3 0 ~ 9 : 5 0	朝の会
9 : 5 0 ~ 1 0 : 0 0	移動
1 0 : 0 0 ~ 1 0 : 5 0	プログラム (1 時間目)
1 0 : 5 0 ~ 1 1 : 0 0	休憩、移動
1 1 : 0 0 ~ 1 1 : 5 0	プログラム (2 時間目)
1 1 : 5 0 ~ 1 2 : 0 0	休憩、移動
1 2 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0	昼 食
1 3 : 0 0 ~ 1 3 : 1 0	移動
1 3 : 1 0 ~ 1 4 : 0 0	プログラム (3 時間目)
1 4 : 0 0 ~ 1 4 : 1 0	休憩、移動
1 4 : 1 0 ~ 1 5 : 0 0	プログラム (4 時間目) 入浴
1 5 : 0 0 ~ 1 5 : 1 0	休憩、移動 (月、水、金)
1 5 : 1 0 ~ 1 6 : 0 0	プログラム (5 時間目)
1 6 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0	休憩、自由時間

18:00～19:00	ゆうしょく 夕食
19:00～21:00	じゆうじかん 自由時間
21:00	ろうか だんわ どうきょうようぶぶんしょうとう 廊下、談話コーナー等共用部分消灯
22:00	きょしつしょうとう 居室消灯

(1) 休日（土曜日、日曜日、祝日）の日課について

・休日は、原則プログラム等はありません。

(2) 休日前日の居室消灯時間は、23時です。

(3) 館内の移動について

・各階間の移動については、安全のため、階段は使用せず、エレベーターをご使用ください。

2. 食事

(1) 食事は、当センター提供の給食を食べていただきます。利用者の健康状態に応じた食事ですので、なるべく残さず食べてください。

(2) 健康や衛生上の理由により、食べ物等は、持ち込まないようにしてください。

(3) 健康管理医の判断により健康状態に応じた治療食を食べていただくことがあります。

(4) 給食は、食堂にて食べていただきます。給食を食堂以外の場所に持ち出さないようにしてください。

(5) 外出・外泊時の欠食（給食をとらないこと）は、事前に定められた期日（3日前の正午）までに欠食届を出してください。

3日前の正午を過ぎた場合には食事費用が発生しますので、ご注意ください。

(6) 毎食時に食堂にてお茶を提供しています。必要に応じて、水筒等に入れ持ち帰っていただいても構いませんが、できるだけ早めにお飲みください。

(7) 飲み物を入れるための共用の冷蔵庫があります。食べ物は入れることはできません。使用の際は冷蔵庫に掲示してあるルールをお守りください。

3. 飲酒^{いんしゅ}

当センターは、訓練施設^{くんれんしせつ}ですので、禁酒^{きんしゅ}とします(ノンアルコール飲料^{いんりょうぶく}を含む)。
外出時^{がいしゅつじ}等の飲酒^{いんしゅ}もしないでください。

4. 喫煙^{きつえん}

当センターの建物・敷地内^{たてもの しきちない}は、禁煙区域^{きんえんくいき}となっています(加熱式たばこ^{かねつしき}及び^{およ}ノンニコチン・ノントールの電子たばこ^{でんし}等^{とう}を含む^{ふく})。外出時^{がいしゅつじ}の喫煙^{きつえん}もしないでください。

5. 入浴^{にゅうよく}

(1) 入浴^{にゅうよく}は、原則^{げんそく}として週3回^{しゅうかい}(月・水・金^{げつすいきん})で、プログラム時間内^{じかんだい}となります。

行事^{ぎょうじ}・祝日^{しゅくじつ}等の関係^{かんけい}で、変更^{へんこう}になる場合^{ばあい}もあります。

(2) 入浴^{にゅうよく}・シャワーの際^{さい}は、節水^{せつすい}に心がけてください。

6. 寝具^{しんぐ}

(1) 寝具^{しんぐ}はリースのものを使用^{しやう}しており、シーツ類^{るい}は定期的^{ていきてき}(月1回程度^{つきかいていど})及び必要^{ひつよう}に応じて交換^{こうかん}します。

(2) 寝具類^{しんぐるい}(毛布等^{もうふとう})の持込^{もちこみ}は可能^{かのう}ですが、電気毛布^{でんきもうふ}の使用^{しやう}はご遠慮^{えんりょ}ください。

7. 洗濯^{せんたく}

(1) 洗濯機^{せんたくき}、乾燥機^{かんそうき}の使用時間^{しやうじかん}は、6時半^{じはん}～21時^じです。

使用中^{しやうちゆう}は、使用者^{しやうしや}がわかるように氏名^{しめい}の札^{ふだ}を掛けておいてください。

効率^{こうりつ}よく使えるようお互い^{つが}に協力^{きやうりよく}し合^あってご使用^{しやう}ください。

各洗濯室^{かくせんたくしつ}のものは、洗濯室内^{せんたくしつない}の掲示^{けいじ}に従^{したが}ってご使用^{しやう}ください。

(2) 居室^{きょしつ}の自分^{じぶん}のスペースでハンガーラック等^{とう}を使用^{しやう}し洗濯物^{せんたくもの}を干^ほしていただいても結構^{けっこう}ですが、その場合^{ばあい}の必要物品^{ひつようぶつぴん}は各自^{かくじ}でご準備^{じゅんび}ください。

(3) ベランダは、避難経路^{ひなんけいろ}ですので、原則^{げんそく}として、非常時^{ひじょうじ}以外^{いがい}出ないでください。

8. 清掃^{せいそう}

居室^{きょしつ}の清掃^{せいそう}は利用者^{りようしや}で^{おこな}っていただきます。

にんべや きょうよう どうきょうりょく あ せいそう
4人部屋では共用スペース等協力し合って清掃してください。

せんたくき かんそう はいすい ていきてき せいそう
(洗濯機の乾燥・排水フィルターも定期的に清掃してください)

かくかい にんべや ろうかどう せいそう ぎょうむいたく
各階のトイレ、4人部屋のトイレ、廊下等の清掃はエルチャレンジに業務委託しています。

9. 居室

(1) 居室は、整理整頓を心がけ、他の利用者に迷惑をかけないようにお互いに協力し合ってください。

(2) 他の利用者の居室には入らないでください。

(3) 共用部分の消灯以降は、翌朝起床時までは、原則として居室で過ごしてください。居室消灯以降は、テレビ・照明を消してください。

(4) 居室については、心身や生活の状況（他の利用者も含む）に応じて、変更をお願いすることがあります。

(5) 換気

・1日1回午前中に、職員が換気のために居室の窓を開けさせていただきます。

(6) 室温の管理

・エアコンの温度設定は、集中管理となっています。

(7) 退所時には居室を清掃して、忘れ物のないようにお願いします。

(8) 貸し出物品の破損や紛失は、交換等に要する実費を弁償いただきます。

プログラムに関すること

10. プログラムへの参加

- (1) 体調不良等の理由がある場合を除き、個別支援計画等に基づき、プログラムにご参加ください。
- (2) 歩行・車いす走行プログラムにおいては、他の方と接触や、転倒には十分気を付けて取り組んでください。ヘッドホン等については、周りからの刺激を少なくし集中力を高める目的で使用することは禁止にはしませんが、大音量で聴くなど危険回避が難しい場合は、使用をやめていただくときもあります。
- (3) スマートフォン・携帯電話の使用に関しては「12. スマートフォン・携帯電話の使用」の(2)(3)を参照してください。

所持品に関すること

11. 所持品

- (1) 当センターに持ち込む物品は必要最低限のものとしてください。
- (2) 多額の現金や貴重品、センターでの生活に必要なない物品、生き物、火災や事故の原因となるものは、持ち込まないでください。
- (3) 入所中の現金所持については、日々の訓練や医療費等に必要な最低限の額とし、原則として自己管理していただきます。なお、所持品の管理等で特別な事情のある方は、職員にご相談ください。
- (4) 所持品には、はっきりと氏名を記入してください。
- (5) 電気電子機器で持ち込めるものは以下の通りです。
- ① テレビ・ラジオ・ラジカセ・ミニコンポ・C D プレイヤー・D V D プレイヤー等の音響機器（共同生活ですのでヘッドホン等をご使用ください）
なお、センターでの貸し出しは行っておりません。
 - ② 電動ハブラシ・電気カミソリ・ヘアドライヤー等の整容機器
 - ③ パソコン・スマートフォン・携帯電話等の情報通信機器

④^{でんどうくるまいすよう}電動車椅子用^{じゅうでんきとう}バッテリー・充電器等

^{じょうきいがい}上記以外の^ももので^こ持ち込み^{ふめい}できるか不明な^{ばあい}場合は^{しょくいん}職員^{たず}にお尋ね^ねください。

なお、^{れいぞうこ}冷蔵庫、^{ほおんこ}保温庫、^{だんぼうきぐ}暖房器具や^{でんき}電気ポット等の^{もちこ}持ち込みはできません。

- (6) プログラムで^{しょう}使用^{ひっきようぐ}しますので、筆記用具^{じゅんび}をご準備^びください（えんぴつ、シャープペンシル、^け消しゴム、^{あか}赤えんぴつ、^{とう}ボールペン等）。

1 2. スマートフォン・携帯電話^{けいたいでんわ}の使用^{しょう}

- (1) スマートフォン等^{とう}を使用^{しょう}する際は、場所^{さい}や音量^{ばいしょ}に^{おんりょう}配慮^{はいりょ}をお願いします。

- (2) プログラム^{ちゅう}中のスマートフォン等^{とう}による^{かいわとう}会話等は、他の利用者^たの迷惑^{りようしゃ}となりますので、^{かいわとう}会話等による^{しょう}使用はしないでください。^{ちゃくしんおんどう}着信音等が^な鳴らないように、^{せってい}マナーモードの^{あわ}設定も併せて^{ねが}お願いします。

- (3) プログラム^{ちゅう}中、記憶^{きおく}の代償手段^{だいしょうしゅだん}としてスマートフォン等^{とう}を使用^{しょう}（写真^{しゃしん}を撮る、メモ^とを取る等）^とすることは^{かま}構いませんが、他の利用者^たの映り込み^{りようしゃ}に^{うつこ}注意^{ちゅうい}する等、^{こじんじょうほう}個人情報には^{じゅうぶんはいりょ}十分^{しょう}配慮して^{ねが}使用いただくようにお願いします。

1 3. インターネット^{せつぞく}接続

- (1) 各居室^{かくきょしつ}には、インターネット^{せつぞく}接続が^{かのう}可能なLANポート^{らん}があります。

- (2) LANポート^{らん}を使用したインターネット^{しょう}接続^{せつぞく}は、自由時間^{じゆうじかん}のみとします。また、無線^{むせん}LAN^{らん}ルーター等を^{とう}接続した無線^{せつぞく}LAN^{らん}化は、^{むせんらんか}禁止^{きんし}します。

- (3) パソコン等^{とう}の通信機器^{つうしんきき}、LANケーブル^{らん}やセキュリティソフト^{かくじ}は各自^{じゅんび}でご準備^びください。

- (4) 無線LAN^{むせんらん}の利用^{りよう}については、モバイルルーター等^{とう}を使用^{しょう}する等各自^{なとかくじ}で準備^{じゅんび}いただく^{ばあい}場合は^さ差し支え^{つか}ありません。

1 4. 服装^{ふくそう}

服装^{ふくそう}は、プログラム^{せいかつ}や生活^{せいけつ}がしやすく、清潔^{ちやくけう}なものを着用^{ちやくけう}してください。センター内^{ない}では寝間着^{ねまき}や下着^{したぎ}等で^{せいかつ}生活しないようにしてください（例：^{かき}夏季は^{てい}Tシャツや^{ていど}ハーフパンツ程度まで）。

がいしゅつ がいはく めんかい かん
外出・外泊、面会に関すること

15. がいしゅつ がいはく
外出・外泊

プログラム終了後や休日等プログラムのない日には、外出することができます。
また、必要に応じて、外泊することができます。

(1) てつづき
手続

- ・ がいしゅつとう がいしゅつとどけまた がいはくとどけ きにゅう かいしよくいんしつ とど で
外出等は、外出届又は外泊届を記入し、2階職員室に届け出てください。
- ・ がいしゅつちゅう がいはくちゅう けっしょくとどけ しよくじ かくにん
外出中・外泊中の欠食届については、「2. 食事」の(5)をご確認ください。
- ・ ちゅうしゃじょう りょう ばあい じかんたいどう よやく ひつよう ばあい
駐車場を利用される場合は、時間帯等によって、予約が必要な場合があります
ので、職員にご確認してください。

(2) たんどく がいしゅつとう はんい
単独での外出等の範囲

- ・ たんどく がいしゅつとう あんぜんかくほ かんてん こべつ はんい せってい
単独での外出等は、安全確保の観点から、個別に範囲を設定しています。

(3) がいしゅつじかんおよ がいはく しゅっぱつ きしよじかん
外出時間及び外泊の出発・帰所時間

	がいしゅつじかん 外出時間	がいはく しゅっぱつ きしよじかん 外泊の出发・帰所時間
へいじつ 平日	16:00～21:00	16:00～21:00
きゅうじつ 休日	9:30～21:00	9:30～21:00

ただし、やむを得ない理由により、時間外に出発あるいは帰所する場合(外出する場合も含む)は、すみやかに職員に連絡してください。

(4) がいしゅつちゅう がいはくちゅう ちゅういじこう
外出中・外泊中の注意事項

- ・ じこう けが びょうきとう しょう ただち とう れんらく
事故等による怪我、病気等が生じたときは、直ちに当センターに連絡してください。また帰所時間や期間の変更が生じたときも、直ちに当センターに連絡してください。

- (5) ねんまつねんし ねんどが がつけじゅん がつじょうじゅん しゅうかんていど とくべつ
年末年始と年度変わり(3月下旬から4月上旬まで)に1週間程度の特別プログラム期間を設けています。またお盆と年末年始に関しては2週間前までに欠食の手続をしていただきますよう、ご協力をお願いします。

16. 面会

(1) 手続

- ・ 平日については、面会者は2階職員室に備え付けの面会簿に必要事項を記入し受付してください。面会が済んだ後は、職員室にて終了時間を面会簿に記入してお帰りください。
- ・ 駐車場を利用される場合は、時間帯等によって、予約が必要な場合がありますので、職員にお尋ねください。
- ・ 休日については、1階テクノエイドで面会簿に必要事項を記入し、面会プレートをつけてください。その後、2階職員室にて面会簿を提出してください。面会が済んだ後は、職員室にて終了時間を記入した上、テクノエイドで面会プレートをご返却ください。

(2) 面会場所

- ・ 面会は談話コーナーにてお願いします。他の部屋の使用を希望される場合は職員に相談してください。居室での面会のご家族に限り可能ですが、同室者への配慮をお願いします。

(3) 面会時間

	面会時間
平日	16:00（プログラム終了後）～21:00
休日	9:30～21:00

食事・プログラム中の面会のご遠慮ください。ただし、やむを得ない理由により、面会が面会時間外になる場合は、事前に職員にご相談ください。

その他

17. その他

- (1) 利用者間の金銭や物品の貸し借り、かけ事は絶対にしないでください。
- (2) 商品のセールス、自分の信仰や生活習慣等を他の利用者に勧めることはしないでください。
- (3) 設備や物品等は大切に使用し、水道・電気・せっけん・トイレトペーパー等は節約に努めてください。
- (4) 火災や地震等の緊急時は職員の指示に従い、落ち着いて避難してください。
避難経路は巻末に掲載していますので、必ずご確認ください。
- (5) 新型コロナウイルス感染症等の感染症への対応として、検温、手指消毒、せっけんによる手洗い、マスク着用、外出自粛、面会制限等をお願いします。
依頼内容は、感染拡大状況に応じて変更される可能性がありますので、掲示等でお知らせします。

おおさか ふ りつしょう しゃ じ りつ かいひなんけいろず
 大阪府立 障がい者自立センター 2階避難経路図



