

【1日の流れ】

**6:00**

起床・整容

身だしなみを整えるお手伝いをいたします。

**7:30**

朝食・歯磨き



毎週、(火)(木)の朝食は、白米ではなく、パン食です。

**9:00~11:00** 入浴・リハビリ



**10:00**

お茶の時間



**10:30**

パタカラ体操  
ラジオ体操

口腔機能体操・嚥下力UPの体操で、ご飯を美味しく食べるお手伝い。

**12:00**

昼食・歯磨き



麺類は、10、20、30日、5の付く日は、変わりご飯です。

**13:30~ 16:00** 入浴・リハビリ



**14:00**

レクリエーション・  
ボランティア来園

フラワーアレンジ、書道、編物、おしゃれひろば、園芸、カラオケ、喫茶 etc.  
マンドリン、民謡、ハーモニカ、囲碁 etc

**15:00**

おやつ



だんらんの時間

**18:00**

夕食・歯磨き



夕食後のひと時

**21:00**

消灯

