

新連載



ホーム発 暮らしの便利帳

障がいのある人が、自立生活を送るためにはというテーマを意識しつつ、暮らしの知恵を提案します。

えびす・ぱれっとホーム編

朝妻さんの朝のルーチン（いつも行なっていること）



6:30 から朝のラジオ体操を毎日欠かさずリビングで行ないます。みなさんも健康のためによかったらどうぞ。

ラジオ体操が終わったらゴミ捨てをします。ゴミ捨ては朝妻さんが担当です。



「今日のゴミは何個ですか？」とスタッフに聞いてきます。「5個です」と答えて玄関に用意するとゴミ捨て場までもっていただけます。

ゴミ捨ての日は忘れず確実に教えてくれるので出し忘れはありません！！



ゴミ捨てのない日は、今日はゴミ捨ての日でないことを伝えてくれます。