

利用の流れ



利用料 (1ヶ月)

部屋代	①18,000円 ②24,000円
共用光熱水費	10,000円
洗濯・乾燥機使用料	1,500円
自室電気料	実費
預り金	2,000円
食費	約21,000円 (内訳) 朝250円/食 夕450円/食

その他；個人賠償保険掛け金/年
(入所月によって金額は変わる)

所在地・連絡先

〒781-0252
高知市瀬戸東町三丁目 109 番地
TEL 088-841-2144
FAX 088-841-2298
E-Mail & ホームページ
E-Mail : info@tekutoko.or.jp
URL : <http://www.tekutoko.or.jp>

アクセス

バスの場合

とさでん交通 団地南口バス停より
徒歩約1分

自動車の場合

JR 高知駅より6Km



宿泊型自立訓練施設 てく・とこ・せと

社会福祉法人
てくとこ会



てく・とこ・せと

・・・ってどんなとこ？

退院したいけど、病院の生活に慣れちゃって、このまま退院してもちゃんと生活できる自信がない。
薬もちゃんと飲めるか心配。

ひとり暮らしがしたいけど、食事が作れないし、洗濯もしたことがない。困ったなあ…。



「てく・とこ・せと」は、将来的に地域で生活するために必要な
○お金の使い方 ○家事 ○みだしなみ
○生活リズム ○健康管理 ○対人関係
などのさまざまな練習をするための施設
です。

一日のスケジュール

- 6:00 玄関 開門
7:00 朝食 (8:00まで)
8:15 朝のつどい
(スケジュールや体調確認など)
～日中活動～
(生活訓練、デイケア、事業所、etc)
10:00 スタッフの訪室
17:00 夕食準備 (当番のみ)
18:00 夕食 (20:00まで)
夕食片付け (当番のみ)
21:00 玄関 閉門 (門限)
スタッフの訪室
*入浴はご自分の時間で (22:00まで)

当 番

(月～土)

- 夕食準備 1名
※スタッフも入ります。
夕食片付け 2名
ゴミ集め 1名

Q & A

Q: どうやったら入れますか？

A: まず主治医、担当のケースワーカー・地域の支援者などに相談してください。見学、体験を経て、入所判定会を行った後に決定されます。

Q: 屢間は何をしたらいいのですか？

A: 生活のリズムを整えられるよう、 屢間の生活訓練を行っています。また病院のデイケアや地域の事業所に通うこともできます。

Q: 入所期間はどれ位ですか？

A: 原則2年間となっています。



2024.4.1 T正