



利用の流れ

①相談



②見学



③体験入所



④入所判定



⑤障害者福祉サービス受給者証
を申請



⑥入所

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

TEL088-841-2144

FAX088-841-2298

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: 昼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、昼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。



2024.4.15撮影