

# グループホームアルバ相模原 一日の流れ

## 利用者Sさんの一日

6:20 起床

朝起きたら朝食を摂るようにしています。トースターを買ったのでパンが多いです。

7:30 出発

大体7時50分までには出てます。遅くても間に合いますが早めに出るようにしてますね。

9:00 アルバ通所

最寄り駅の生田からアルバまで同じグループホームの仲間と一緒にいくことが多いです。

10:30 午前のプログラム

12:00 昼食

お昼は宅配のお弁当にしています。自分で作るよりバランス良い食事が摂れるから。食べ終わったら仲間と談笑したり昼寝したり、リラックスして過ごしています。

13:30 午後のプログラム

16:00 帰宅

クローキングが終わったらミーティングに参加する前に一度帰ります。

17:00 夕食

夜は食べる時間がないので早めにすませます。なるべく自炊するようにしますが、買ってこることもあります。

18:00 出発

19:00 自助グループのミーティング参加

22:00 帰宅

帰宅したらシャワーを浴びて、次の日の準備をします。家計簿に金額を入れてその日の振り返りをします。終わったらお気に入りのドラマを観て過ごします。

23:00 就寝

## お問い合わせ

TEL:044-385-3000  
Mail:info@alba.healthcare

〈運営会社〉

株式会社ヒューマンアルバ  
神奈川県川崎市多摩区生田6-4-7 KISAハイツ1F  
※依存症回復支援施設アルバ  
(自立訓練・生活訓練事業所)  
も運営しています。



アルバホームページ「依存症.com」で検索  
<https://依存症.com>



公式Twitter QRコード YouTubeチャンネル

あたらしい仲間と出会い  
るり  
瑠璃色の夜が明ける

バイバイ、昨日までの自分

アルバから始める新しい人生

アルバ：イタリア語で「夜明け」



共同生活援助  
(アパート型グループホーム)

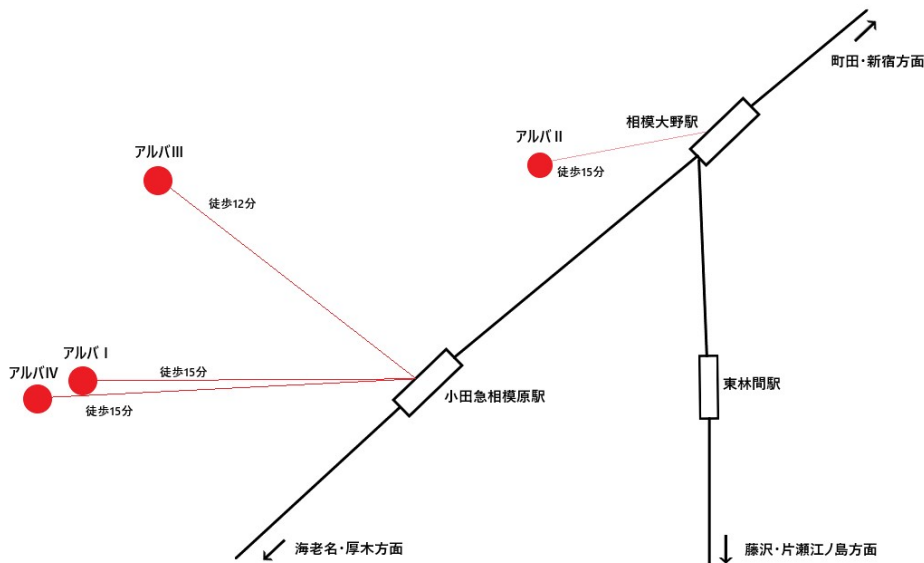
グループホーム  
アルバ相模原

I ・ II ・ III ・ IV



(写真のお部屋はアルバ相模原Ⅲです。)

# グループホームアルバ相模原



駅周辺はお店も多く、スーパーやコンビニもあるのでお買い物はしやすい環境です。

グループホームは駅、商店街から少し離れた住宅街の中にあるので静かに過ごせます。

依存症回復支援施設アルバまでは小田急線を使って1本で通えます。

## グループホームアルバ相模原はどんな人が利用できるの？

- ・ 障害福祉サービス受給者証をお持ちの方  
(現在、お持ちでない方は障害福祉サービスの申請・受給が必要です。)
- ・ 依存症の方、精神障害の方
- ・ 住居にお困りの方
- ・ 日中の活動場所がある方

## 費用面について

家賃：45,000円～  
(お部屋によって異なります)

入居時保証金：50,000円

水道光熱費、食費、交通費は実費負担となります。

## グループホーム入居者の声

アルバを卒業するタイミング位で入居を始めたのでちょうど半年くらい経ちました。

住み心地は・・・共同生活って感じはしないですね、部屋は1人部屋なので。

日当たりが良くて気持ちいいですけど、夏は暑そうです(笑)

消防点検とか対応しないといけないから面倒な時もありますけど、それ以外は特に気になることはないです。

駅の周辺は栄えてて日用品や食材の買い物には便利で、今通っている就労支援事業所にも近いのでいいかなって思います。

## アクセス

アルバⅠ：小田急相模原駅より徒歩15分 (定員5名) アルバⅢ：小田急相模原駅より徒歩12分 (定員2名)

アルバⅡ：相模大野駅より徒歩15分 (定員2名) アルバⅣ：小田急相模原駅より徒歩15分 (定員5名)