



## 2026년 06월 소식지

### 초여름의 따뜻한 6월 이야기

안녕하세요.  
실로암 주간보호센터입니다.

푸르른 녹음이 짙어지는 6월, 어르신들과 함께 웃음이 가득한 시간을 보냈습니다.

매일 건강체조와 다양한 인지·신체 프로그램, 따뜻한 족욕, 텃밭 가꾸기 등 다양한 활동을 통해 건강하고 활기찬 하루를 보내셨습니다.

항상 실로암 주간보호센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 진심으로 감사드리며, 앞으로도 어르신들께 안전하고 행복한 돌봄 서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.

### ※ 6월 활동 이야기

#### ▶ 건강체조

매일 아침 건강체조로 하루를 시작하며 관절의 유연성을 높이고 근력 유지 및 신체 기능 향상에 도움이 되는 시간을 가졌습니다.

#### ▶ 인지 및 여가 프로그램

교구활동, 노래교실, 회상활동 등 다양한 프로그램을 통해 집중력과 기억력을 향상시키고 즐겁게 소통하는 시간을 가졌습니다.

#### ▶ 야외 산책

센터 주변 산책로를 걸으며 초여름의 자연을 느끼고 신선한 공기를 마시며 기분 좋은 시간을 보냈습니다.

#### ▶ 족욕 서비스

따뜻한 족욕으로 혈액순환을 돕고 하루 동안 쌓인 피로를 풀며 편안한 휴식 시간을 제공하였습니다.





▶ 맛있는 식사

균형 잡힌 영양식과 건강한 간식을 제공하여 어르신들의 건강한 식생활을 위해 노력하였습니다.

▶ 텃밭 가꾸기

직접 작물을 심고 가꾸는 활동을 통해 자연과 교감하며 성취감을 느끼고, 함께 협력하는 과정에서 사회성과 정서적 안정감을 높일 수 있는 시간을 보냈습니다.

※ 무더운 여름이 시작되는 시기입니다. 충분한 수분 섭취와 건강관리가 무엇보다 중요합니다. 실로암 주간보호센터에서도 어르신들의 건강상태를 더욱 세심하게 살피며 안전하게 모시겠습니다.



