

2026년 09월 가정통신문

안녕하십니까?

무더웠던 여름이 지나고 아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월입니다. 계절이 바뀌는 시기에 어르신들의 건강과 생활 리듬이 흐트러지지 않도록 세심하게 살피며 안정적이고 즐거운 공동생활이 이루어질 수 있도록 노력하겠습니다.

1. 9월 생활 안내

9월에는 일교차가 커지는 만큼 어르신들의 건강관리에 더욱 주의를 기울이겠습니다. 규칙적인 식사와 충분한 수면, 적절한 신체활동을 통해 건강한 생활을 유지할 수 있도록 지원하겠습니다.

또한 개인위생 관리와 환기, 생활공간 청결을 지속적으로 점검하여 쾌적하고 안전한 환경을 유지하겠습니다.

환절기에는 감기, 호흡기 질환 등이 발생하기 쉬우므로 손 씻기와 개인위생 관리를 생활화할 수 있도록 돕겠습니다. 발열이나 기침 등 건강상의 변화가 있을 경우 신속하게 확인하고 필요한 조치를 취하겠습니다.

9월 프로그램 및 활동

테라스 산책과 일상생활 훈련 및 여가활동 등 다양한 프로그램을 통해 어르신들의 회상과 잔존기능유지에 힘쓰며 스스로 일상생활활동이 이루어 지도록 노력하겠습니다.

서로 배려하며 즐겁고 건강하게 생활하도록 돕겠습니다.

*8월3일 공동생활어르신들 모두 X-ray 촬영으로 결핵검사도 실시 했습니다.



실버건강체조

신체기능유지를 위하고 소근육활동을 위해 다양한 도구를 사용하여 체조를 실시한다. 적극적으로 활동을 따라 하며 즐기신다



인지&회상

회상활동을 통해 인지력 향상 다양한 소품과 어르신들의 생각을 끌어내어 기억력향상에 도움을 준다. 옛날 옛적 이야기 보따리도 풀어 내신다



족욕

피로회복과 혈액순환을 위해 목초액에 발을 담궈놓고 맛사지도 받는다 어르신들 가장 즐거운 시간이다.



결핵검사

어르신들의 건강한 생활을 위해 매년 결핵검사를 실시한다. 모두 적극적으로 참여 하시며 협조도 잘 하신다

