

2025년 여가 프로그램 계획안

프로그램명	목표	대상자	내용	기대효과	맞춤형강사	일정	횟수	강사로	진행자/작성자
노래교실	즐겁게 노래를 함께 부르며 자신감을 회복한다.	임소 어르신 전체	지난주 배운 노래부르기 새로운 노래부르기 어르신들 노래부르기	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 긴장과 스트레스 해소 자존감 회복 사회적응 및 유대감을 형성 	유월산 고정자	첫주,네째주 화요일	월2회	무료	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
힘내체조	텔레비전 영상을 통하여 자신감 회복 및 신체적 정신적 활력을 찾고 마음의 안정과 면연력을 강화 시킨다.	임소 어르신 전체	텔레비전 영상을 보며 음악과 체조에 맞춰서 스트레칭 및 체조	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 표현활동으로 심신이 스트레스 및 갈등을 해소 	허순복	매주 월요일 ~화요일	월 20회	무료	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
웃음치료	웃음치료를 통한 두뇌활성과 심신의 안정과 자존감을 회복한다.	임소 어르신 전체	음악에 맞춰서 다양한 도구를 이용한 웃음치료	<ul style="list-style-type: none"> 나는 소중한 가치있는 사람 임을 일깨워 준다. 	박성자	매주 토요일	월 4회	무료	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
전래전통놀이	전래놀이를 통한 기억력 회복과 종이접기를 통한 인지기능을 향상시킨다.	임소 어르신 전체	전래전통놀이와 색종이를 이용한 종이접기	<ul style="list-style-type: none"> 신체능력을 유지 면역력을 증진 집중력 향상 인지기능 향상 	이경국	매주 금요일	월 4회	무료	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사

2025년 신체기능 프로그램 계획안

◎목적 : 어르신들의 다양한 욕구와 활동성 있는 움직임을 부여하여 건강한 생활을 유지 및 증진할 수 있으며 운동 및 건강에 대한 필요성을 알고 건강증진에 필요한 움직임을 스스로 실천할 수 있도록 한다. 또한 만성질환을 예방하고 우울증 및 심신약화 등의 문제점 개선에 필요한 움직임을 제공한다. 센터 어르신들이 함께 어울려서 협동동작을 통한 사회성을 꾀할 수 있다

◎목표 : 남아있는 잔존기능을 극대화하고 함께하는 활동을 통한 사회성 고취 및 신체변화의 긍정적 반응을 꾀하여 건강한 신체와 마음의 여유를 가질 수 있으며 함께 하는 활동으로 서로를 보며 웃을 수 있는 즐겁고 건강한 노후생활을 유도해 드릴 수 있다. 움직임을 부여한 활동을 통해 건강을 유지함은 물론 협동을 통한 사회적 참여를 통하여 안정감과 삶의 만족감을 가질 수 있도록 한다.

프로그램명	목표	대상자	내용	기대효과	횟수	진행자/작성자
치매예방체조 및 힘겨 체조	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	치매예방체조 및 힘겨 체조를 실시 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 정신건강 및 몸 건강 증대 치매 예방 인지기능강화 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
손가락 운동	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	음악에 맞춰서 손가락을 이용하여 운동을 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 유대감 및 친밀감증대 혈액순환 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
화투놀이	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	매트를 깔고 화투의 같은 그림을 맞추며 게임을 진행한다.	<ul style="list-style-type: none"> 근력강화 치매예방 및 인지기능강화 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
산책	계절의 변화를 체험하며 계절 감각을 형성할 수 있으며 정서적 안정 및 하체 움직임과 근력 향상 등의 활동을 영위할 수 있도록 한다.	임소 어르신 전체	주변경관 및 소리, 촉각, 후각에 집중하여 원 주변 산책하여 보기.	<ul style="list-style-type: none"> 정서적 순화 계절감각 향상 하체 움직임과 근력 유지 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
작업치료	관절 구축을 예방하고 잔존기능 유지 및 근력 강화에 도움 드릴 수 있도록 한다.	임소 어르신 전체	간호(조무)사의 지시에 따라 어르신 별 통증 치료를 보조해드린다.	<ul style="list-style-type: none"> 관절구축 예방 잔존기능 유지 및 근력 강화 데.소근육 발달 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
풍선배구	신나게 풍선을 이용하여 상체근육 및 관절증진과 집중력 향상을 위한다.	임소 어르신 전체	배드민턴 체에 풍선을 연결하여 서로 받아치며 게임을 진행 하도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 상지의 관절 및 근력 증진에 도움 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
탁구공 옮기기	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	플라스틱 순가락을 이용하여 탁구공을 옮긴다.	<ul style="list-style-type: none"> 치매 예방 인지기능강화 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
실버체조	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	TV영상을 보며 체조를 실시한다	<ul style="list-style-type: none"> 관절구축 예방 잔존기능 유지 및 근력 강화 데.소근육 발달 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
오재미 놀이	소근육과 대근육의 움직임을 통하여 건강증진 및 삶의 질 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	오재미를 던지고 받으며 게임을 진행한다.	<ul style="list-style-type: none"> 잔존기능 유지 및 근력 강화 데.소근육 발달 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사

2025년 인지기능 프로그램 계획안

◎목적 : 서서히 자신의 역할을 잃어가는 치매어르신들에게 프로그램을 통해 일상생활 기능회복 및 동료들과의 관계를 이해하여 부적절한 행동을 줄이고 자신의 변화를 수용, 인지하여 발전 가능성을 꾀한다. 또한 남아있는 잔존기능을 극대화하여 회상 및 기억능력을 증대시키고 언어 및 비언어적 상호작용을 위한 기회를 제공한다.

◎목표 : 현재히 쇠퇴되고 있는 어르신들의 지적능력 유지 및 회상에 도움이 되고자 치매예방을 기초로 한 여러 가지 활동들을 통해 일상생활의 변화 및 두뇌회전이 원활히 이루어지도록 도움을 드린다.

프로그램명	목표	대상자	내용	기대효과	횟수	진행자/작성자
언어 활동	동화를 듣고 언어로 표현하도록 하여 여러 가지 단어 및 문장, 사물의 특징 등을 학습함으로써 치매 예방 효과를 거둔다.	임소 어르신 전체	동화를 듣고, 언어로 동화의 내용을 표현하고 느낀 점 발표 등을 실시한다.	<ul style="list-style-type: none"> 발표력 및 자신감 증진 인지기능 유지 기억력 향상 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
집중력 활동	집중력을 높이고 두뇌활동을 통한 치매를 예방한다.	임소 어르신 전체	그림카드의 숨은그림을 찾아 맞추도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 집중력 향상 인지기능 유지 기억력 향상 	주1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
미술치료	회상과정을 통해 자아 통합의 기회와 우울상향의 감소 기대. 또한 손 감각 및 뇌기능 활동의 유도으로 기억능력 배양의 효과를 기대한다.	임소 어르신 전체	색칠하기, 상상하여 그리기, 듣고 추상하기 등의 프로그램을 실시한다.	<ul style="list-style-type: none"> 인지기능 유지 및 증진 소 근육 향상 손의 협응력 증진 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
기억력 활동	여러 가지 자료를 이용하여 소 근육 운동 및 인지력 향상을 꾀한다.	임소 어르신 전체	A4용지 자료를 이용하여 완성도를 높일 수 있도록 관심과 참여를 유도한다.	<ul style="list-style-type: none"> 인지기능 유지 및 증진 소 근육 향상 주의집중력 향상 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
지남력 활동	인지 및 지남력 자극을 통해 회상 훈련을 하며 반복적인 학습능력으로 일상생활의 불편함을 줄일 수 있다.	임소 어르신 전체	과거나누기, 날짜 및 동료 이름 맞추기 및 낱말 속담 맞추기, 숫자알기, 퍼즐 맞추기 등을 실시한다.	<ul style="list-style-type: none"> 인지기능 유지 및 증진 소 근육 향상 주의집중력 향상 계절감각 향상 	주 2회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
회상 활동	영상이나 자료를 통해 지난날을 기억하고 감정 끌어내기, 감정 이야기 나누기 등을 통하여 건강한 감성을 유도한다.	임소 어르신 전체	옛 추억의 자료 및 영상을 감상하며 과거 회상 및 이야기 나누기를 실시한다.	<ul style="list-style-type: none"> 잔존 인지기능 유지 기억력 향상 및 유대감 형성 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
소리 활동	창력의 잔존기능을 유지하고 집중력을 높여 치매를 예방하도록 한다.	임소 어르신 전체	소리를 듣고 소리의 동물이나 사물을 맞추도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 인지기능 유지 및 증진 주의집중력 향상 자존감 회복 	주1회 이상	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
지필활동	집중력을 향상시키고 소근육을 이용한 잔존기능을 유지한다.	임소 어르신 전체	연필을 이용하여 쓰기를 하도록 한다.	<ul style="list-style-type: none"> 인지기능 유지 및 증진 주의집중력 향상 자존감 회복 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사

프로그램명	목표	대상자	내용	기대효과	횟수	진행자/작성자
색칠하기	다양한 색칠도안 프린트물을 통해서 원하는 색칠도구로 꼼꼼하게 활동하시며 정서적인 안정감과 건존 소 근육을 유지 형성한다.	임소 어르신 전체	<ul style="list-style-type: none"> - 주제와 계절에 맞는 다양한 색칠 도안 프린트물을 준비한다. - 여러 도안 중 원하는 그림을 골라본다. - 좋아하는 색을 골라 색칠해본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 정서적 순화 ▪ 소근육 향상 ▪ 주의집중력 향상 ▪ 계절감각 향상 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
종이컵 쌓기	종이컵 쌓기 활동을 통해서 손의 협응력 유지와 주의집중력을 향상 시킨다.	임소 어르신 전체	<ul style="list-style-type: none"> - 종이컵 5개를 일렬로 놓는다. - 일렬로 놓은 종이컵 위에 종이컵 숫자를 하나씩 줄여가며 차곡차곡 쌓아올린다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자신감 증진 ▪ 인지기능 유지 ▪ 기억력 향상 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
색종이 접기	다양한 색상의 종이를 이용하여 건존 소 근육을 유지하고 인지기능을 강화한다.	임소 어르신 전체	<ul style="list-style-type: none"> - 여러 색상의 색종이를 준비한다. - 원하는 색상을 고른다. - 직원의 안내에 따라 접어 모양을 완성하여 본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인지기능 유지 및 증진 ▪ 소 근육 향상 ▪ 손의 협응력 증진 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사
선 따라 그리기	선 따라 그리기 활동을 통해서 손의 협응력증진과 소 근육 향상을 유지시킨다.	임소 어르신 전체	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 모양의 선이 그려진 도안을 준비한다. - 원하는 도안을 선택한 후 색칠도구를 이용하여 도안에 그려진 선의 모양을 따라 그려본다. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인지기능 유지 및 증진 ▪ 소 근육 향상 및 협응력 증진 	주 1회	사회복지사 요양보호사 / 사회복지사

- 사랑의 동산 -

2025년 사회기능 프로그램 계획안

◎목적 : 개인 및 가족의 욕구를 바탕으로 정신진치 및 명절행사 등을 함께하여 자존감을 획득할 수 있다. 어르신들께 사회참여활동의 다양한 정보 제공은 물론 여러 기관들의 연계를 통해 사회적 기능을 활용하고 나아가 사회 소속감 획득 및 어울림을 통한 협동성을 유도할 수 있다.

- ◎목표 : - 입소자어르신들에게 여러 가지 행사 참여를 유도하여 자존감을 획득하실 수 있도록 한다.
 - 지역사회 연계를 통한 행사공연, 이. 미용 서비스, 봉사자 획득 등을 실시하여 어르신들 스스로 존경받는다는 기쁨과 사회와 어울려 공존하며 생활하고 있다는 자아성취감을 느낄 수 있도록 돕는다.
 - 잔존기능을 극대화하고 함께하는 활동을 통한 사회성 고취 및 신체변화의 긍정적 반응을 꾀한다.

프로그램명	목표	대상자	내용	기대효과	횟수	진행자/작성자
생신잔치	생신을 맞이한 어르신들께 생신상을 차려드리고 다함께 즐겁게 어울려봄으로써 자존감을 획득할 수 있고 나아가 삶의 긍정적인 변화를 꾀할 수 있다.	반기별 해당 어르신	매월 생신 어르신들께 생신상을 차려드리고 공연을 실시하여 분위기를 북돋아 모두가 즐길 수 있는 시간을 만든다.	▪ 편안한 정서 형성 및 유대감 형성	반기 1회	복지사 및 간호조무사 보조 : 요양보호사
어르신 나들이	원내 생활을 벗어나 자연 및 사회 속에서의 어울림을 통해 삶의 의지를 북돋으며 흥미 유발 및 유대관계를 증진 시킬 수 있다.	입소 어르신 전체	상. 하반기 나들이 계획을 통해 자연 속 활동 및 견학 체험을 한다.	▪ 관절구축 예방 ▪ 계절감각 향상 ▪ 유대감, 친밀감 형성 및 증진	년 1회	"
어버이날 행사 및 명절,성탄,송년 행사	각종 행사들에 참여해봄으로써 긍정적인 자아존재감을 획득할 수 있도록 하며 가족 및 사회로부터 오는 소외감이 줄어들 수 있도록 유도해드린다.	입소 어르신 전체	시기에 맞는 행사를 진행하며 어린이집 및 자원봉사자 연계 공연 및 외식 나들이 등을 실시한다.	▪ 유대감, 친밀감 형성 및 증진	년 4회	"
치매 검사 및 예방접종 실시	지역사회 연계를 통해 자존감을 획득하고 치매 검사를 통해 조기치료를 실시할 수 있다. 또한 독감 등의 유행성 질병에 대해 알고 예방접종으로 건강을 도모한다.	입소 어르신 전체	보건소와 치매 자원센터의 연계를 통하여 어르신들께 치매검사 및 유행성질병 예방접종을 실시하도록 한다.	▪ 신체건강 형성 ▪ 인지기능 형성 및 조기치료 ▪ 통증완화	점종시기	"
요양원 적응훈련	개인적, 사회적 생활을 영위하는 것에 어려움을 겪는 어르신들께 다양한 기초생활훈련을 실시함으로써 독립적인 사회생활을 유도해드린다.	입소 어르신 전체	편지쓰기, 파출소, 마트, 전통시장, 동사무소 등의 외부 견학 체험을 통해 스스로 일상생활 및 사회와 격리되는 쇠외감을 지양하고 사회의 일원이라는 자부심을 갖게 한다.	▪ 자아 성취감 형성 ▪ 즐거운 정서 형성 및 유대감 형성 ▪ 관절구축 예방	월 1회	"

- 사랑의 동산 -