



마로현노인요양원 가족과의 소통

2021년

11월

인사말

늦가을 바람이
제법 차갑게 느껴져
겨울이 성큼 다가온 것 같습니다.

비록 차가움의 계절이
시작되었지만 마음만은 언제나
따뜻한 봄이었으면 좋겠습니다.

11월도 기쁨과 행복만이
가득하시길 바랍니다.

이혜원 원장 올림

10월 프로그램 및 행사



가을나무 꾸미기

멸치다듬기



얼굴가꾸기

노인학대예방교육

유용한 정보

치매 예방 정보

명상에 좋은 '멍 때리기'가 뜬다!

뇌에도 휴식이 필요해요!



집에서도 쉽게 할 수 있는 멍 때리기, 이렇게 시작해보세요!

1



멍 때리기를 할 때는 하루 15분을 넘기지 않는다.

2



집 안 풍경을 보기보다는
창밖에 떠다니는 구름이나 나무들을 쳐다본다.

3



영상을 틀어놓는 게 아니라면,
스마트폰은 멀리 두고 나만의 시간에 집중한다.

4



항상 머무는 공간이 아닌 장소에서
멍 때리기를 하면 뇌를 환기하는 데 도움이 된다.

5



생각이 많아진다면, 그 생각이 고인물로
이어지지 않고 흘러가도록 내버려 둔다.



색종이 놀이

협동화 달력만들기

11월 주요 일정

- ◆ 월 3회 사회적응 프로그램
- ◆ 주 1회 전 직원 대상 코로나19 선제 검사
- ◆ 주 5회 치매예방 및 여가생활 프로그램
- ◆ 주 1회 시설 내·외부 방역 및 일 1회 부분소독
- ◆ 계약의사 방문진료(11/09, 11/23)
- ◆ 코로나19 PCR 전수검사(11/10)
- ◆ 코로나19 어르신 대상 3차 예방접종 (11/15, 해당자에 한함)
- ◆ 이미용 서비스(11/23 예정)
- ◆ 재난상황대응훈련(11/29)
- ◆ 4분기 운영위원회(11월 중 예정)

주 소 : 전라남도 광양시 광양읍 읍성2길 12

홈페이지 : <http://www.maro.or.kr>

후원계좌 : 농협 351-1192-4990-93

전화번호 : 061) 762-2300

팩스 : 061) 762-2301