



2026년 10월 가정통신문

어느덧 선선한 바람이 불어오며 풍요로운 가을이 찾아왔습니다.

항상 따뜻한 마음으로 응원하고 관심 가져주시는 보호자님께 감사드립니다.

10월에는 아름다운 가을을 느끼며 어른들이 즐겁고 건강하게 생활하실 수 있도록 다양한 활동과 프로그램을 진행하며, 일상생활 속에서 서로 배려하고 소통하며 안정적이고 행복한 시간이 이루어질 수 있도록 더욱 세심하게 살피겠습니다.

10월 생활 안내

환절기 건강관리

아침저녁으로 기온 차가 커지는 시기이므로, 충분한 수분 섭취와 규칙적인 식사를 통해 건강관리에 힘쓰겠습니다.

가을에 할 수 있는 여러가지 활동을 통해 인지력향상과 신체활동을 진행하여 정서적 안정을 도모하겠습니다.

테라스 산책을 통해 가을 햇살을 쬐어 수면에 도움을 드릴 수 있는 시간도 자주 가지려 합니다

개인위생 및 청결관리

손 씻기, 양치하기, 개인 물품 정리 등 기본적인 위생습관을 지속적으로 지도하고 쾌적한 생활환경을 유지하겠습니다.

일상생활 및 자립활동

스스로 할수 있는 것들은 자력으로 하여 자존기능유지에 도움을 주며 일상생활활동에 있어 자존감을 높일 수 있도록 하겠습니다.

보호자님께 부탁드립니다

어르신들의 안정적으로 생활할 수 있도록 계절에 맞는 의류와 개인용품을 챙겨 주십시오.

풍성한 결실의 계절 10월,

어르신들이 웃음과 행복이 가득한 하루하루를 보낼 수 있도록 직원 모두가 정성을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 건강과 행복이 가득하시기를 바랍니다.





실버건강체조

신체활동의 일환으로 몸을 움직일 수 있는 놀이를 한다. 윗놀이를 통해 회상할 수 있으며 소근육활동에 도움을 줄 수 있다.



인지음악

노래를 부르고 가사를 외워 인지능력 향상에 도움이 되며 다양한 도구를 흔들며 신체기능 유지에도 도움을 준다. 같은 동작을 반복하며 치매예방에 도움이 된다.



색칠하기

가을을 회상할 수 있는 색칠공부를 통해 색감을 알고 집중하며 색칠을 하면 스스로의 안정감도 가질 수 있어 자존감도 향상된다.



칠교(도형맞추기)

맞는 도형을 찾아 칸에 넣어 봄으로써 스스로 완성하면 성취감을 얻고 자신감을 가지며 매사 진취적인 성향을 가진다.

