



2026년 10월 가정통신문

안녕하세요. 플러스에이 송도효드림복지센터 입니다.

어느덧 무더웠던 여름이 지나고 선선한 바람과 알록달록 단풍이 반가운 10월이 찾아왔습니다.

따사로운 햇살을 즐기기에 좋지만, 낮과 밤의 기온 차가 부쩍 커지는 시기이기도 합니다. 일교차가 큰 날씨에는 어르신들의 건강 관리에 더욱 유의가 필요하오니, 가정에서도 외출시 따뜻한 겉옷을 챙겨주시는 등 세심한 관심을 부탁드립니다.

풍요로운 결실의 계절을 맞아 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 바랍니다.

- 안 내 사 항 -

1. 10월 3일(토) 개천절은 "휴무"입니다 <건물 "전기작업 단전"> 10월 5일(월) 대체휴일 및 9일(금) 한글날은 정상 운영합니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.
2. 어르신들의 건강한 환절기를 위해 독감 예방접종을 안내해 드립니다. 접종과 관련된 세부 일정은 추후 다시 연락드릴 예정이니 협조 부탁드립니다.
3. 10월29일(목)은 10월에 생신을 맞이하신 어르신들의 생신 잔치를 합니다.
이번 달 생신을 맞이하신 어르신은 김○희, 장○숙 어르신입니다.
어르신들의 실제 생신이 다를 경우 센터로 미리 연락해주시면 정성껏 준비하도록 하겠습니다.





신체활동 - 고리던지기
고리던지기 교구를 활용하여 고리를 잡고 팔을 뻗는 과정에서 상지 근력 및 관절 가동성을 사용하고 목표물과의 거리를 가늠하는 과정에서 공간 지각력을 길러보셨습니다.



인지활동 - 습자지 이용한 그림 꾸미기
습자지의 색감(시각), 종이가 찢어지고 구겨지는 소리(청각), 습자지 얇은촉감이 어르신들의 말초 신경과 감각 기관을 자극하는 오감 자극 인지활동을 하셨습니다.



신체활동 - 한삼체조
상·하체의 힘을 조절하여 하나의 동작으로 연결하는 동작으로 전신 협응력을 길러보셨습니다.



신체활동-컬링
몸의 위치와 힘을 인지하는 감각을 사용하여 스톤을 밀며 상지와 하지근력의 힘을 길러보셨습니다.