

2026년 10월 가정통신문

안녕하세요, 만안주간보호센터입니다.

높고 푸른 하늘과 선선한 바람이 기분 좋은 10월입니다. 아침저녁으로 쌀쌀한 날씨가 이어지고 일교차가 커지는 시기인 만큼 어르신들의 건강관리에 더욱 세심한 관심이 필요한 때입니다.

센터에서는 어르신들의 건강 상태를 꼼꼼히 살피고 규칙적인 신체활동과 다양한 인지활동을 통해 건강하고 활기찬 일상을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 특히 기온이 낮아지는 시기에는 감기와 독감 등 호흡기 질환 예방이 중요한 만큼 개인위생과 건강관리에 더욱 신경 쓰겠습니다.

가정에서도 외출 시 따뜻한 옷을 챙겨주시고 규칙적인 식사와 충분한 수분 섭취, 적절한 휴식을 통해 어르신들께서 건강한 가을을 보내실 수 있도록 함께 살펴봐 주시기 바랍니다.

10월에는 어르신들께서 즐겁게 참여하실 수 있는 쿠킹클래스와 색소폰 연주공연, 건강한 겨울나기를 위한 예방접종의 날, 신체활동과 화합을 위한 명랑운동회 등 다양한 행사를 준비하였습니다. 어르신들께서 즐거운 추억을 만들고 건강한 일상을 이어가실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

[이달의 프로그램]

♣ 인지활동 프로그램: 통합작업치료, 인지재활놀이, 두뇌건강놀이, 꼭꼭 눌러 학습, 브레인 사이언스(인지·신체활동), 초성 퀴즈, 음악 치료, 워크북 학습, 만다라, 색칠 공부, 치매 예방 기억력 음성인지 활동, 미술 치료

♣ 신체활동 프로그램: 실버 체조, 워커 활동, 시니어 피트니스, 액티브 스포츠, 창의 인지스포츠, 냉·온찜질, 시니어 태권도, 요가 교실, 공 운동, 바디 스파이더

♣ 사회적응 프로그램: 뉴스 보기, 영화 보기, 야외 활동, 건강관리 활동, 욕창 및 낙상 예방



교육, 응급 재난 상황 대응 교육 훈련, 계절별 건강관리 및 안전교육

[이달의 행사 안내]

10월 12일 (월요일): 쿠키클래스 '카프레제만났두부'

10월 14일 (수요일): 생명사랑공연

10월 15일 (목요일): 예방접종의 날

10월 21일 (수요일): 색소폰 연주공연

10월 29일 (목요일): 명랑운동회

모든 일정은 센터 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

쌀쌀해지는 날씨에도 어르신들의 하루가 건강과 웃음으로 가득할 수 있도록 만안주간보호 센터가 늘 함께하겠습니다. 보호자 여러분께서도 환절기 건강에 유의하시고 행복하고 풍성한 10월 보내시길 바랍니다.

만안주간보호센터

대표전화: 031-444-5050





흥겨운 가락과 노래에 웃음꽃 활짝!
즐거운 이운새 공연에 어르신들과 함께 참여
해 보았습니다.



쿠킹클라스~
한달에 한 번 어르신들의 요리솜씨를 뽑내는
날이에요!!



시원한 바람따라 가을 나들이~
흥겨운 공연도 재미났었어요~~



7월8월9월 생신을 맞으신 어르신들 모두모두
생신 축하드려요~~