

해가 웃는다

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터
주·야간 보호센터



풍요로운 결실의 계절
가을이 깊어가는 10월입니다.
아침저녁으로 선선해진 날씨와 함께
어르신들의 건강과 보호자님들의 일상에도
따뜻한 행복이
가득하시기를 바랍니다.

- 동두천노인복지요양 주야간보호센터 -



어르신들의 9월 프로그램 활동



★ 연탄 옮기기

옛날에 연탄을 사용해보신 이야기를 하시며 즐겁게 참여해 주셨습니다.

★ 여름 과일 회상하기

포도를 주제로 이야기를 나누며 포도송이를 붙여보며 즐거운 시간을 가졌습니다.



★ 꽃과 나비

꽃과 나비를 주제로 이야기를 나누어 보고 예쁜 접시를 만들어 보는 시간을 가졌습니다,

★ 부추전 만들기

어르신들께서 부추를 직접 자르고 반죽하여 맛있는 부추전을 만들어 보는 시간을 가졌습니다.



★ 원반 던지기

스타링 원반을 이용하여 스트레칭도 하시고 바구니에 넣으며 즐겁게 참여해 주셨습니다.



어르신들의 9월 재활운동 시간

가을철에 규칙적인 운동은 어르신들의 근력과 균형 감각을 유지하고 낙상을 예방하는데 도움이 됩니다. 또한 관절을 부드럽게 움직여 신체의 유연성을 높이고 혈액순환과 심폐기능을 건강하게 유지하는데 도움이 됩니다.





어르신들의 지역사회 연계활동



예배 어르신들께서 예배를 통하여 찬송과 성경말씀을 함께 나누며 정서적인 안정과 마음의 위로를 얻을 수 있으며 함께 예배를 드리는 시간을 통해 다른 어르신들과 자연스럽게 소통하며 사회적 교류와 소속감을 느낄 수가 있습니다. 앞으로도 어르신들의 마음이 편안하고 행복 할 수 있도록 사랑과 정성이 담긴 예배 활동을 이어가겠습니다.



이미용 어르신들께서는 머리를 단정하게 손질하시며 한층 밝아진 표정으로 즐거운 시간을 보내셨습니다. 따뜻한 관심과 정성 어린 손길을 통해 어르신들의 기분전환과 정서적 안정에 도움을 드리고 일상에 작은 활력과 행복을 더할 수 있는 소중한 시간이 되었습니다.



어르신들의 9월 소식

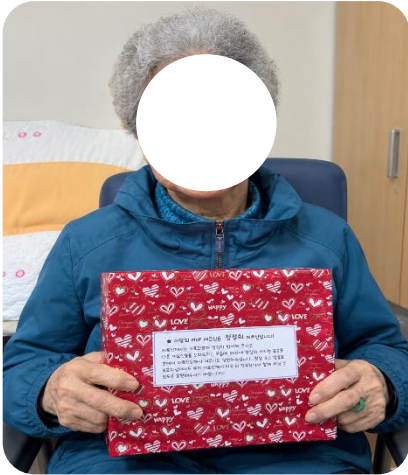
☆☆ 어르신의 생신을 축하드립니다.



윤병순 어르신의 생신을 축하드립니다.

어르신의 생신을 맞이하여 함께 생활하시는 선생님들과 여러 어르신들께서 어르신의 생신을 진심으로 축하해 드리는 시간을 가졌습니다.

☆☆ 9월의 MVP 어르신입니다.



이번 9월의 MVP 어르신은 정정희 어르신입니다.

어르신께서는 프로그램에 항상 성실히 적극적인 자세로 참여해 주시며 열심히 하시는 모습을 보이시어 이달의 MVP로 선정되었습니다. 모든 어르신들께서도 적극적으로 프로그램에 참여하실 수 있도록 보호자님들께서도 응원해 주시기 바랍니다.

☆☆ 독감+코로나 예방접종 안내

어르신들의 건강을 보호하고 안전한 일상생활을 돕기 위해서 관내 병원에 어르신들을 모시고 내원하여 예방접종을 진행할 예정입니다.

보호자님들께서는 어르신들의 건강한 겨울을 위해 예방접종에 적극적인 협조 부탁드립니다.

건강하고 안전한 가을을 위해 호흡기 감염병 예방 6대 실천 수칙

1



예방접종 받기
(대상자는 시기에 맞춰 꼭!)

2



**흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기**

3



**기침할 땐
휴지나 옷소매로
입과 코 가리기**

이후 손씻기

4



**씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기**

5



실내 자주 환기하기

6



**발열이나 호흡기 증상이 있으면
바로 의료기관 방문하기**



특히 고위험군은 더욱 주의!

65세 이상, 면역저하자 등 고위험군이시라면
발열이나 호흡기 증상이 생겼을 때 미루지 마시고
빨리 병원에 가서 진단받으시는 게 중요합니다.



보건소



질병관리청

하 가 동



발행일: 2026년 09월 30일 / 발행처: 동두천노인복지요양센터 / 발행인: 송정희
주소: 경기도 동두천시 상패로 85 / 전화: 031-866-5700 / 팩스: 031-866-5713
홈페이지: <http://www.lovenet.or.kr> / 이메일: korea8665700@nqver.com