



전화 031) 768-0768 위치 경기 광주시 순암로256-9 2층

돌봄 소식지(가정통신문) p.1

발행 : 2026.10

어느덧 선선한 바람이 불어오는 10월이 되었습니다.

높고 맑은 가을 하늘처럼 보호자님의 마음에도 평안과 행복이 가득하시기를 바랍니다.

소중한 어르신을 저희에게 믿고 맡겨주시는 보호자님께 늘 감사한 마음을 가지고 있습니다.

어르신 한 분 한 분을 대할 때마다 '우리 부모님을 모신다'는 마음으로 살피고, 작은 불편함에도 귀 기울이며 따뜻한 돌봄을 드리고자 노력하고 있습니다.

어르신께서 센터에서 보내시는 시간이 외롭지 않고, 매일의 일상 속에서 웃음과 즐거움을 느끼실 수 있도록 손을 잡아드리고 이야기를 나누며 함께하고 있습니다.

때로는 작은 미소하나, 따뜻한 말 한마디가 어르신께 큰 힘이 된다는 것을 알기에 오늘도 정성을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 건강과 사랑이 가득하시기를 기원합니다.

<< 10월 센터 공휴일 정상 운영안내 >>

◆ 10/3(토), 10/5(토), 10/9(금) 정상운영

05. 다리근력 운동



06. 균형 잡기 운동 1



07. 균형 잡기 운동 2



08. 균형 잡기 운동 3



09. 박수 다리들기



100세시대 건강한 노화를 위한

낙상 예방운동

매년 65세 이상 노인 중 30%가 낙상을 경험합니다.

주 2회 이상 근력운동과 하루 30분 이상 주 5일 걷기를 통해 낙상 위험을 함께 낮추겠습니다!



<생신잔치 안내>

10월 2일(금) 생신 잔치를 진행합니다.

- 어르신 생신상 제공
- 어르신 생신 축하 공연 및 사진 촬영

※ 해당 월 생신 어르신은 보호자들께 개별 연락드립니다.



돌봄 노인주간보호센터장 드림





전화 031) 768-0768 위치 경기 광주시 순암로256-9 2층

돌봄 소식지(가정통신문) p.2

발행 : 2026.10

<26.9월의 센터 이모저모>



9월 생신잔치



지역사회연계 : 어린이집 추석 인사



특화(요리) : 샌드위치(상), 송편만들기(하)



외부강사 미술치료 : 앙리마티스(상), 보름달(하)



외부강사 실버체조 : 탁구(상), 권투(하)



외부강사 음악치료 : 노래배우기 및 애창곡 부르기



돌봄 소식지(가정통신문) p.3

발행 : 2026.10

<<장기요양급여 제공기록지 문자메시지 제공 관련 안내>>

자원절약과 편의제공을 위해 **급여제공기록지**를 휴대전화 문자 메시지로 보호자에게 제공합니다. 이전과 동일하게 기록지 등을 받기 희망하시면, 센터로 연락 부탁드립니다.

자동기동방식 (Automatic system)

옥내소화전 사용방법

Hose Cabinet operation

1

소화전함을 열고 노즐을 잡은 후 호스가 꼬이지 않게 끌고 간다.
Open the cabinet and take out the hose with care.

2

다른 한 사람은 밸브를 왼쪽 방향으로 돌려 개방한다.
The other turns the hose valve Counter Clockwise.

3

양손으로 노즐을 잡고 물을 뿌린다.
Grab the nozzle with both hands and extinguish the fire.

※ 방수 시 호스의 반동력이 크므로 주의바람.
Caution for high Nozzle pressure when discharging.

KFPA
한국화재보험협회

1. 센터는 많은 어르신들이 함께 이용하는 시설입니다.
어르신들 사이의 작은 말다툼이나 언행으로 인해 어르신들께서 **마음에 상처**를 입을 수 있습니다. 물론 센터에서 우선적으로 챙기겠지만, 가정에서 **격려와 지지가 어르신들께 더 큰 도움**이 됩니다.
2. 어르신 이용과 관련하여 **개인별장기이용계획서나 등급 변경, 수급구분 변동**이 되어 우편물을 수령 하였을 경우, 반드시 센터로 연락 주시기 보내주시기 바랍니다.
센터에 미통보 시 재계약일이 미루어진 만큼 본인 부담금이 생길 수 있습니다. 받은 즉시 연락주시기 바랍니다.
3. 2026년 **가족요양**의 경우 주야간보호센터 15일(8시간 이상)이용하여도, 월 한도액이 **20%증액** 되지 않습니다. (가족요양 이용 시 센터에 연락하시어, 한도액 초과 여부 확인 바랍니다)
4. 어르신 가정 내에서 탈수예방, 낙상예방을 위해 보호자님의 관심과 케어 부탁드립니다.

<함께 드리는 자료>

●10월 식단표 ●10월 프로그램계획서 ●9월 장기요양급여 제공기록지 ●9월 장기요양급여 비용명세서

※ 문의사항 또는 건의사항은 센터로 연락 주시면 상담 후 적극 반영하겠습니다.
(프로그램 관련, 어르신센터생활 관련, 가정에서의 행동변화 등으로 인한 대처방법 등)