



소라 소식지

소라노인복지센터 · 2025년 09월호



어르신 소식

Part 1. 생신잔치

▷ 8월에는 흥흥자 어르신 생신이었습니다.



Part 2. 전래놀이

▷ 놀부아내 주격으로 공치기를 어르신들과 함께 해보았습니다.



Part 3. 칠교놀이

▷ 칠교를 맞추며 인지력 향상을 위한 시간을 가지고 있습니다.



Part 4. 구연동화

▷ 한국 전래의 동화를 어르신들과 함께 들으며 즐거운 시간을 가졌습니다.



꼭 알아두시면 좋은 내용

근골격계 질환 10대 예방 수칙

- ① 활동 전 몸 풀기를 실시한다.
- ② 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- ③ 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- ④ 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.
- ⑤ 이동 시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- ⑥ 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- ⑦ 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- ⑧ 스트레칭과 허리근력 강화 운동을 생활화한다.
- ⑨ 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- ⑩ 규칙적인 식생활을 유지한다.

9월 프로그램 일정

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료	철교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라		마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(색돌고르기)
	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료	철교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라		마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(젠가)
	15	16	17	18	19	20
10:00~11:00	목욕/위생관리	퍼즐나라	미술치료	철교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		수지침	생일잔치	마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(색칠하기)
	22	23	24	25	26	27
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료	철교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라	간담회	마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(휴지심쌍기)
	29	30				
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸				
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라				
14:40~15:40	구연동화	실버레크				

센터에서 알려드립니다

1. 코로나19가 확산 추세입니다. 마스크 착용 및 개인 위생을 철저히 해주시기 바랍니다. 코로나 확진 시 반드시 센터로 알려주시기 바랍니다.
2. 궁금한 사항은 언제든지 사무실로 전화 주시면 성심 성의껏 답변해 드립니다.
언제든지 연락 주십시오 *사무실 : 061-683-9775