



소라 소식지

소라노인복지센터 · 2025년 12월호



어르신 소식

Part 1. 생신잔치

▷ 11월에는 노봉덕 어르신 생신이었습니다.



Part 2. 전래놀이

▷ 어르신들과 함께 신나는 놀이를 하며 인지과 신체능력향상을 위한 시간을 가지고 있습니다.



Part 3. 실버레크

▷ 신나는 음악과 함께 운동을 하며 신체 건강을 향상시키고 있습니다.



Part 4. 수지침

▷ 어르신들의 건강을 위한 수지침 시간을 가지고 있습니다.



꼭 알아두시면 좋은 내용

낙상이란 외적인 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형이나 안정성을 잃으면서 신체의 일부분이 바닥에 닿은 것, 즉 단순히 넘어지는 것을 의미한다.

낙상시 응급대처

- ① 대상자가 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 대상자를 안정시킨다.
- ② 대상자가 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면, 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무리하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- ③ 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ④ 요양보호사는 간호사 등 응급보고체계 위 단계로 보고한다.
- ⑤ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- ⑥ 간호사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.

12월 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		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		인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라	생일잔치			
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자		전래놀이	작업인지(휴지심뽕기)
	29	30	31			
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료			
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라	간담회			
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자			

센터에서 알려드립니다

- 겨울철에 코로나와 독감 환자가 증가하고 있습니다. 어르신들의 안전을 위하여 생활 방역 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 12월 25일(목)은 센터 휴무입니다. 어르신들 댁에서 보살펴 주시기를 부탁드립니다.
- 궁금한 사항은 언제든지 사무실로 전화 주시면 성심 성의껏 답변해 드립니다.
언제든지 연락 주십시오 *사무실 : 061-683-9775