



2026년 3월 양주보금자리

<https://blog.naver.com/daon5970>

양주보금자리요양원 블로그주소



최근 환절기 기온 변화와 함께 감기 및 호흡기 질환이 전국적으로 유행하고 있어 어르신들의 건강 관리에 각별한 주의가 필요한 시기입니다. 양주보금자리요양원에서는 손 위생 강화, 실내 소독 및 환기, 발열 확인 등 감염 예방 관리를 철저히 시행하고 있습니다.

어르신들의 안전한 생활 환경 조성을 위하여 면회는 방문 예정일 기준 1주일 전 전화 또는 카톡으로 사전 예약제로 운영됩니다. 발열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 있는 경우 방문을 자제하여 주시기 바랍니다. 어르신들의 건강 보호를 위한 조치이오니 보호자님의 적극적인 협조를 부탁드립니다. 항상 신뢰해 주심에 감사드리며, 가정에도 건강과 평안이 함께하시기를 기원합니다.

양주보금자리 주간 프로그램계획표

시간	월	화	수	목	금	토
06:00~07:00	경관식 제공 / 기상 / 개인위생 관리					
07:00~08:30	아침식사 / 개인 위생관리 / 구강청결 / 투약					
08:30~09:30	어르신 개인 미팅, 상담 / 국민체조 / 순환운동					
09:30~11:00	작업치료/목욕시간 / 건강 체크(간호과) / 복지사 라운딩					
11:00~12:00	자유시간 / 오손도손 이야기 나누기 또는 TV시청 / 자유시간					
12:00~13:00	점심식사 / 경관식 제공 / 투약 / 개인위생 외모관리 / 구강청결					
13:00~14:30	개인위생관리 / 간식제공 / 투약					
14:30~15:30	인지A, 신체기능A그룹	여가C그룹	여가A그룹	인지B, 신체기능B그룹	여가B그룹	인지C그룹
	신체/인지활동	신체/여가활동	신체/여가활동	신체/인지활동	신체/여가활동	신체/인지활동
15:30~17:00	작업치료 / 실내 걷기운동 / 자유시간					
17:00~18:00	저녁식사 / 투약 / 개인 위생관리 / 구강청결					
18:00~20:00	경관식 제공 / 자유시간					
20:00~	TV시청 및 취침					

♣ 교육 ♣

★ 종사자 교육

노인인권교육, 급여제공지침 교육, 운영규정 교육, 신입직원교육

★ 입소자 교육

노인인권 및 노인학대예방교육

♥ 회 의 ♥

매일 직원회의, 사례관리 회의

♥ 보금자리달달방 ♥

권♣원, 양♣화, 최♣숙, 안♣순, 김♣원 어르신

♥ 프로그램 ♥

★인지 활동 ★여가활동 ★태극기그림그리기 ★정월대보름 소원적기

★가족지지 프로그램: 보금자리달달방

★ 외부강사: 민요교실(김지현 선생님) / 실버체조 (김애숙 선생님)

♥ 면회 장소에서 음식물 섭취는 금지되어 있습니다.

♥ 간식은 어르신 건강을 위해 소량씩 제공 부탁드립니다.

♥ 어르신 물품, 간식을 택배로 보내실 경우 어르신의 성함을 꼭 기록해주시기 바랍니다.

♥ 어르신 관련 상담이 필요하시면 010-9984-4735, 031-836-7788 연락해주시기 바랍니다.

♥ 보금자리 달달방이 진행 될 예정입니다. 권♣원, 양♣화, 최♣숙, 안♣순, 김♣원 어르신 보호자님께서 시간가능하시다면 원에 방문해주시면 감사하겠습니다.

【 2026년 3월 프로그램 일정 계획표 】

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
풍선 주고받기 14:30 - 15:30	국민체조 14:10 - 14:30	세계여행 10:30 - 11:30	창의 미술 14:30 - 15:30	신체마사지 14:10 - 14:30	탁구놀이 10:30 - 11:30	글자연습 14:30 - 15:30
	태극기그림그리기 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30		책 속 여행 14:30 - 15:30	실버체조 14:30 - 15:30	
8	9	10	11	12	13	14
풍선 주고받기 14:30 - 15:30	국민체조 14:10 - 14:30	음악감상 10:30 - 11:30	보금자리달달방 11:00 - 11:30	신체마사지 14:10 - 14:30	공 체조활동 14:30 - 15:30	푸쉬 팝 누르기 14:30 - 15:30
	정월대보름 소원적기 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30	풍선축구 14:30 - 15:30	컵 계단 쌓기 14:30 - 15:30		
15	16	17	18	19	20	21
영화감상 A 10:30 - 11:30	국민체조 14:10 - 14:30	풍선 주고받기 10:30 - 11:30	오자미 풍선 맞추기 14:30 - 15:30	뽕뽕이 나누기 10:30 - 11:30	도전퀴즈 10:30 - 11:30	과거TV시청 14:30 - 15:30
바구니 공 넣기 14:30 - 15:30	단어쓰기 14:30 - 15:30	세계여행 14:30 - 15:30		신체마사지 14:10 - 14:30	즉석 간식 14:30 - 15:30	
				실버체조 14:30 - 15:30		
22	23	24	25	26	27	28
창의 미술 14:30 - 15:30	국민체조 14:10 - 14:30	건강 관절운동 10:30 - 11:30	고리던지기 14:30 - 15:30	신체마사지 14:10 - 14:30	풍선 맞추기 14:30 - 15:30	구슬 꿰기 14:30 - 15:30
	퍼즐 맞추기 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30		손가락 숫자놀이 14:30 - 15:30		
29	30	31				
영화감상 B 10:30 - 11:30	국민체조 14:10 - 14:30	뉘시놀이 10:30 - 11:30				
교구활동 14:30 - 15:30	뒤너계산교실 14:30 - 15:30	민요교실 14:30 - 15:30				
 양주보금자리요양원 * 원내 사정에 따라서 일정이 변경될 수 있습니다.						



양주보금자리요양원

* 원내 사정에 따라서 일정이 변경될 수 있습니다.