



## 2026년 03월 가정통신문

안녕하세요. 보호자님

따뜻한 햇살과 함께 봄 기운이 느껴지는 3월입니다.

긴 겨울이 지나 새로운 계절을 맞이하며 보호자님 가정에도 건강과 평안이 가득하시길 바랍니다. 앞으로도 어르신의 건강과 행복을 최우선으로 생각하며 작은 변화에도 놓치지 않는 세심한 돌봄을 실천하겠습니다. 보호자님의 지속적인 관심과 협조에 깊이 감사드리며, 3월에도 따뜻한 소통으로 함께하겠습니다. 감사합니다.

### 이달의 주요 일정

- \* 촉탁의사 방문 일정- 3월 9일, 3월 23일
- \* 건강 체중 관리- 3월 1일부터 한 주간 어르신 체중 체크로 건강관리를 돕습니다
- \* 어르신 구강관리- 3월 1일 치아 및 구강 체크를 통해 건강관리를 돕습니다.
- \* 감염예방교육(군포시보건소)- 3월 11일
- \* 하늘향기교회 예배(이상훈 목사님 ) - 3월 15일 일요일
- \* 문화예술공연 (오국영 목사님 4중주) - 3월 22일 일요일
- \* 가정간호사 방문- 3월 10일, 3월 24일
- \* 무료 이미용 봉사 - 3월 27일
- \* 종사자 교육 - 3월 26일 ( 노인학대(인권)예방교육, 감염예방및 관리지침교육 )
- \* 매주 (월,화,목,금)- 맞춤형 프로그램 진행(외부강사)
- \* 힘내체조- 매주 수요일 군포시 체육회에서 전문 강사 파견하여 체조 진행

### # 공지사항

[겨울철 독감 유행 관련 외박제한 안내]

-최근 유행하고 있는 겨울철 독감증가로 어르신들의 건강과 안전을 보호하고자 부득이하게 당분간 외박을 제한하게 되었음을 알려드립니다.

보호자님들의 넓은 이해와 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

\*적용기간 : 2026년 ~ 독감유행 안정시 까지

### \* 면회 안내



- 
- 면화 가능 시간 : 오전: 11시 오후: 3시, 4시 10분
  - 사전 예약 필수 (문자 예약 부탁드립니다. ), 내원시 (마스크 필수) 착용
  - 저희 요양원에서는 어르신들의 영양보충과 기호를 고려하여, 저녁 개인 간식(8시이후) 도움 드리고 있습니다.
  - 1) 보호자님께서 직접 준비해주시는 방법과
  - 2) 요양원에 구매를 요청해 주시는 방법 중 선택하실 수 있습니다.(뉴케어만 가능)  
(비용은 급여 비용 청구시 기타 비용으로 청구 됩니다.)

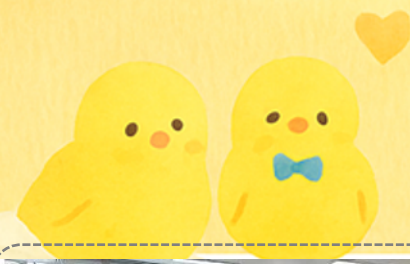
#### # 건강 정보

##### \* 어르신 건강 관리 수칙

- 하루 물 6~8잔 이상 마셔 수분을 지켜요.
- 규칙적인 가벼운 스트레칭으로 몸을 따뜻하게 해줘요.
- 아침,저녁에는 걸옷을 챙겨 입어 감기를 예방해요.
- 오전 활동 후 충분한 휴식을 통해 피로를 줄이고, 면역력을 키워요.

#### # 어르신 소식 프로그램 활동 스케치

- 인지 활동 : 인지) 인지수 프로그램 활동
  - 여가 활동 : 여가) 오감, 소리꽃 프로그램 활동
  - 신체 활동 : 신체) 힘뇌체조 프로그램 활동
  - 기능 회복 운동 :전체 어르신 신체 활동
- 



일상생활 도구 및 가전기기 사용법을 통해 인지능력과 문제해결 능력을 유지키시고, 도구 사용을 통한 손·눈 협응력과 소근육 강화에 도움을 드렸습니다.



설날 행사 장구공연을 통해 설날의 분위기를 한층 더 느껴보는 시간을 가졌으며, 공연중 어르신과 함께 박자와 노래에 맞춰 박수와 춤을 추며 참여를 유도해 다함께 즐기는 시간을 가졌습니다.



음악에 맞춰 신체를 움직여 보고 간단한 동작을 반복적으로 따라해 본후 도안에 색을 칠하고

도일리페이퍼로 춤추는 사람을 꾸며보는 활동으로 창의력과 표현력을 기르는데 도움을 드렸습니다.



익숙한 음식인 라면을 주제로 인지적 흥미를 유한한 후 손을 사용해 꼬불꼬불 라면을 습자지로 찢어 라면을 표현해보는 활동으로 소근육 사용을 통한 손기능 유지에 도움을 드렸습니다.

