

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요, 효재활 가족여러분~

창가로 스며드는 햇살이 제법 포근해진 완전한 봄입니다.

비록 밖은 꽃가루와 황사로 외출이 조심스러운 시기이지만, 저희 효재활 센터 내부는 어르신들의 웃음소리와 활기찬 에너지로 늘 봄기운이 가득합니다.

요즘 어르신들은 실내에서 따뜻하게 스트레칭도 하시고, 알록달록 꽃 도안을 색칠하며 마음속에 예쁜 꽃밭을 꾸며보고 계십니다. 직접 밖으로 나가지 않아도 센터 안에서 계절의 변화를 느끼며 즐겁게 인지 활동에 참여하시는 모습이 참으로 건강해 보입니다.

일교차가 큰 환절기인 만큼, 센터에서는 실내 온도와 습도를 세심하게 관리하며 어르신들의 건강 상태를 최우선으로 살피고 있습니다. 보호자님께서도 늘 건강 유의하시고, 댁내 평안이 가득하시길 기원합니다.

◆ 5월 공지 사항 ◆

**5월 1일(근로자의 날), 5월 5일(어린이날) 정상 운영 안내
다가오는 5월 1일(금) 근로자의 날, 5월 5일(화) 어린이날과 관련하여 안내 말씀 드립니다.
저희 효재활 주간보호센터는 보호자님들의 돌봄 부담을 덜어드리고 어르신들의 규칙적인 생활 리듬을 위해 평소와 다름없이 정상 운영합니다.
일정상 등원이 어려운 가정에서는 센터로 미리 연락 부탁드립니다.

- 일시: 2026년 5월 1일 (금요일)/ 2026년 5월 5일 (화요일)

- 내용: 센터 정상 운영 및 송영 서비스 동일 제공

어르신들께서 안전하고 즐거운 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다해 준비하겠습니다.
관련하여 궁금하신 점은 언제든지 센터로 문의해 주세요.

항상 저희 센터를 믿고 소중한 어르신을 맡겨주셔서 감사합니다.

**** 프로그램 및 식단표 안내**

5월 프로그램 일정표 및 식단표를 보내 드리오니 확인해 주시기 바랍니다.

**** 패밀리노트(www.familynote.com) 안내**

- 저희 센터에서는 보호자들과의 소통의 장을 마련하고자 위에 사이트를 운영하게 되었습니다. 회원가입하시어 이용하시길 안내드립니다.
- 휴대폰은 Play스토어에서 패밀리노트 검색하시어 설치하시면 됩니다.



"전신 근육 이완 완료! 어르신표 '홈트' 시간"
앉은 자리에서 전신을 시원하게~ 근력 저하
방지를 위해 집중하시는 어르신들의 눈빛이
국가대표급이었답니다.



"리듬에 맞춰 쉼쉴쉴! 열정의 실버 댄스"
가만히 계시던 어르신들의 발이 먼저 움직이
기 시작했어요. 신나는 음악과 함께 동심으로
돌아가 함박웃음을 지어보신 시간입니다.



"폐활량 쑥쑥! 풍선 불며 건강도 불어넣어요"
 풍선을 힘차게 불며 폐 건강을 챙기고, 우드
 스틱으로 박자를 맞추며 온몸으로 즐기시는
 모습! 어르신들의 열정에 교실이 후끈 달아올
 랐습니다.



"전신을 활용한 과녁 맞히기 한판!" 상체를 움
 직여 조준하고 공을 던지는 동작을 통해 상체
 유연성과 근력을 동시에 길렀습니다. 어르신
 들의 활기찬 에너지가 사진 밖까지 느껴집니
 다.