

2026년 07월 가정통신문

어느덧 한 해의 절반을 지나 본격적인 여름의 시작을 알리는 7월이 되었습니다.

7월은 쉼 없이 내리는 장마비와 한낮의 뜨거운 태양이 교차하며 본격적인 무더위가 찾아오는 시기입니다.

높은 기온과 습도로 인해 쉽게 지치고 면역력이 떨어지기 쉬운 계절인 만큼, 보호자님들께서도 실내 냉방으로 인한 냉방병을 조심하시고 수분을 자주 섭취하시어 건강 관리에 유의하시기를 바랍니다.

저희 효재활주간보호센터에서는 더운 여름철 우리 어르신들의 기력 보충을 위한 영양 식단과 쾌적하고 안전한 실내 환경 관리에 만전을 기하고 있습니다.

이번 달에도 어르신들께서 지치지 않고 건강하고 활기찬 하루하루를 보내실 수 있도록 정성을 다해 모시겠습니다.

◆ 7월 공지 사항 ◆

**7월 17일 제헌절날 평소와 다름없이 정상 운영합니다.

저희 효재활 주간보호센터는 보호자님들의 돌봄 부담을 덜어드리고 어르신들의 규칙적인 생활 리듬을 위해 평소와 다름없이 정상 운영합니다.

일정상 등원이 어려운 가정에서는 센터로 미리 연락 부탁드립니다.

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**

7월 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.



신체활동

- 조그만 오재미를 손에 꼭 쥐고 목표물을 향해 집중해서 던지며 즐거운 시간을 보내셨습니다.

"이게 얼마 만이냐" 하시며 옛 추억도 떠올리시고, 가벼운 신체 움직임에도 적극적으로 참여해 주셨어요.

얼굴 가득 웃음꽃을 피우며 아주 재미있어하셨던 활기찬 하루였습니다! ????



신체활동-활력체조

- 어르신들과 함께 굳어진 근육을 부드럽게 이완해 주는 체조 프로그램을 가졌습니다.



음악수업

- 어르신들과 현충일을 기념하여 태극기 들고 노래 부르기 활동을 가졌습니다.
어르신들께서 태극기를 높이 흔들며 노래에 맞춰 적극적으로 참여해 주셨고, 손을 움직이고 목소리를 내며 무척 즐거워하셨습니다.



신체활동 - 활력 밴드 운동

- 오늘 어르신들과 함께 밴드를 쭉쭉 늘리는 스트레칭 프로그램을 진행했습니다.
밴드의 탄성을 이용해 평소 잘 쓰지 않던 근육을 부드럽게 이완하며 재미있게 참여하셨습니다.