

2026년 08월 가정통신문

어느덧 매미 소리가 정겨운 한여름의 한가운데, 8월이 찾아왔습니다.

8월은 짹짹 내리쬐는 햇살과 높은 기온으로 유독 무더위가 기세를 부리는 달입니다. 연일 이어지는 폭염 속에서 어르신들과 보호자님 가정 모두 건강에 유의하시기를 바랍니다. 특히 어르신들께서는 실내외 온도 차로 인한 냉방병을 조심하시고, 미지근한 물을 자주 섭취하시어 탈수를 예방하는 지혜가 필요한 때입니다.

저희 효재활주간보호센터에서는 더위에 지치기 쉬운 우리 어르신들이 쾌적하고 시원한 환경에서 건강하게 여름을 나실 수 있도록 실내 위생과 영양 관리에 더욱 정성을 다하겠습니다.

◆ 8월 공지 사항 ◆

**8월 15일, 17일 정상운영 합니다.

** 생신잔치 8월 26일 (수) 오전 11시

- 생신 맞으신 어르신 : 임점규어르신

- 어르신들의 생신을 축하드리며, 보호자 분들의 많은 관심 부탁드립니다.

혹시라도 명단에서 누락되신 분이 있으시면 센터로 연락주세요.

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**

8월 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

- 동그란 원을 만들어 앉으신 우리 어르신들! 바닥에 풍선이 떨어질세라 순발력 있게 손을 뻗으시며 멋진 순발력을 보여주셨어요. 서로에게 풍선을 보내며 협동심도 다지고, 팔 상체 운동까지 제대로 하셨습니다!



신체활동

- 어르신들과 함께 팀을 이루어, 작은 그물망으로 탁구공을 주고받는 활동을 진행했습니다.

마치 어린 시절 잠자리를 잡던 손놀림으로, 집중해서 그물을 휘두르는 모습에 센터가 건강한 에너지로 가득 찼습니다.





신체 활동

- 우리 어르신들이 가장 좋아하시는 윷놀이 시간이 돌아왔습니다!

큰 윷가락을 높이 던지시며 스트레스도 훌훌 날려버리시고, 같은 팀 어르신들과 힘을 합쳐 전략을 짜시느라 시간 가는 줄 몰랐답니다.



신체 활동

- 계란판을 들고 좌우로 던져서 탁구공 5개를 원하는 칸으로 쓱쓱 옮기기를 진행했습니다.

마음대로 안 움직여서 깔깔 웃으시다가도, 이내 조심스럽게 집중하시는 모습이 어찌나 멋지시던지요! 손끝 운동과 뇌 자극까지 절로 되는 아주 유익하고 신나는 시간이었습니다.

