

2026년 09월 가정통신문

선선한 가을바람과 함께 마음까지 넉넉해지는 9월이 찾아왔습니다.

높고 푸른 가을 하늘처럼 어르신들의 마음도 한층 맑고 청명해지는 요즘입니다.
환절기 차가운 바람에 감기 걸리시지 않도록 건강에 유의하시고, 사랑하는 가족들과
함께 풍성한 한가위의 기쁨을 나누는 따스한 9월이 되셨으면 좋겠습니다. ????

저희 효재활주간보호센터에서도 우리 어르신들이 매일매일 웃음꽃을 피우실 수 있도록 정
성과 사랑으로 모시겠습니다.

◆ 9월 공지 사항 ◆

**9월 24일(목),26일(토) 정상운영 합니다.

휴무일: 9월 25일 (금요일) 추석 당일은 센터 전체 휴무로 운영되지 않습니다.
일정에 차질이 없으시도록 보호자님들의 확인과 참고 부탁드립니다!

** 생신잔치 9월 30일 (수) 오전 11시

- 생신 맞으신 어르신 : 진순애어르신

- 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**

9월 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-

어르신들의 웃음소리가 담장을 넘어갈 만큼
신나는 시간이 펼쳐졌습니다!

보자기를 꼭 잡고 알록달록 예쁜 풍선을 공중
으로 풍풍 튀겨보았는데요. 풍선이 떨어지지
않게 서로 호흡을 맞추시며 팔을 크게 움직이
시는 모습이 어찌나 열정적이셨는지 모릅니
다.



-신체활동-

센터에는 알록달록 예쁜 무지개가 떴습니다!

어르신들이 신나는 리듬에 맞춰 손에 든 리본
을 찰랑찰랑 흔들며 즐거운 율동 시간을 가지
셨는데요. 음악에 맞춰 팔을 높이 들고 흔드
시느라 자연스럽게 상체 운동도 팍팍 되었답
니다!



-신체 활동-

조심스럽게 거리와 힘을 조절하며 탁구공을 던지시는 어르신들의 표정이 정말 진지하셨습니다! 탁구공이 튀어 계란판 홈에 쏙 안착할 때마다 박수와 함께 기분 좋은 환호성이 터져 나왔습니다.

손끝의 힘 조절과 거리 감각을 익히며 신나게 웃고 즐긴 유익한 시간이었습니다.



-인지.신체 활동-

어르신들과 함께 양손에 알록달록한 뽕망치를 들고 신나는 음악에 맞춰 판을 두드리는 신체 리듬 활동을 진행했습니다.

경쾌한 음악 소리에 맞춰 망치를 두드릴 때마다 나는 "뽕뽕!" 소리에 어르신들께서 아이처럼 깔깔 웃으시며 즐거워하셨습니다!

리듬에 맞춰 손과 팔을 바쁘게 움직이시며 스트레스도 시원하게 날려 보내고, 상체 근육과 순발력까지 키운 신나고 활기찬 시간이었습니다.

