



소라 소식지

소라노인복지센터 2026년 09월호



어르신 소식

Part 1. 생신잔치

▷ 민병운, 최옥순 어르신 생신잔치가 있었습니다. 다함께 박수치며 축하해 주었습니다.



Part 2. 전래놀이

▷ 발을 이용하여 바구니에 공을 넣는 하지근력과 균형감각에 도움이 되는 놀이를 하였습니다.



Part 3. 칠교놀이

▷ 칠교조각을 이용하여 다양한 모양을 만들며 인지향상의 시간을 가졌습니다.



Part 4. 실버레크

▷ 신나는 음악에 맞춰 스카프를 이용해 체조를 하니 어르신들 모두 싱글벙글 즐거워 하십니다.



꼭 알아두시면 좋은 내용

근골격계 질환 10대 예방 수칙

- ① 활동 전 몸 풀기를 실시한다.
- ② 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- ③ 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- ④ 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.
- ⑤ 이동 시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- ⑥ 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- ⑦ 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- ⑧ 스트레칭과 허리근력 강화 운동을 생활화한다.
- ⑨ 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- ⑩ 규칙적인 식생활을 유지한다.

9월 프로그램 일정

2026년 09월 프로그램 편성표

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
10:00~11:00		수지뜸	미술치료	칠교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라		마사지		
14:40~15:40		실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(색돌고르기)
	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료	칠교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라		마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(병뚜껑투호)
	14	15	16	17	18	19
10:00~11:00	목욕/위생관리	퍼즐나라	미술치료	칠교놀이	인지한글	건강체조
	물리치료					
13:40~14:40		수지침		마사지		
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이	전래놀이	작업인지(물고기잡기)
	21	22	23	24	25	26
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료	건강체조	추 석 연 휴	
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라	생신잔치			
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자	민속놀이		
	28	29	30			
10:00~11:00	목욕/위생관리	수지뜸	미술치료			
	물리치료					
13:40~14:40		퍼즐나라	어르신간담회			
14:40~15:40	구연동화	실버레크	인지숫자			

센터에서 알려드립니다

1. 연일 계속되는 폭염으로 어르신들 건강이 염려됩니다. 가급적 외출을 자제하시고 수분 섭취를 충분히 해주시기를 부탁드립니다.
2. 추석연휴 센터 운영 일정에 대해 알려드립니다. 9월24일 정상운영 ,9월25일~9월26일 추석센터 휴무 입니다. 9월24일은 다만 저녁식사를 제공하지 않고, 오후 4시 이후에 댁으로 모셔다 드립니다. 쉬기를 원하시는 가정은 미리 알려주시기 바랍니다.
3. 궁금한 사항은 언제든지 사무실로 전화 주시면 성심 성의껏 답변해 드립니다.

언제든지 연락 주십시오 ☎사무실 : 061-683-9775