

행복 천사

사랑 섬김 행복

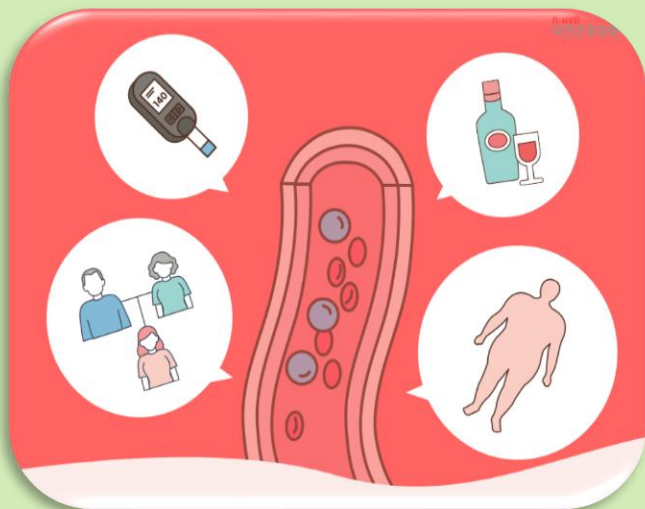


침묵의 병 “ 고지혈증 ”

고지혈증이란 ?

필요 이상으로 많은 지방 성분 물질이 혈관 벽에 쌓여
염증과 심혈관계질환을 일으키는 상태입니다.

특별한 증상이 없어서 ‘**침묵의 병**’이라고 합니다.



고지혈증은 유전적 요인이 가장 많지만,
비만 / 술 / 당뇨병과 같이

다른 원인에 의해 발병되는 경우도 있습니다.

고지혈증 치료 중 가장 기본이 되는 치료법은
“식이요법”입니다.

더불어 운동은 콜레스테롤을 저하시키는 데
도움을 주기 때문에 걷기, 수영, 자전거 타기 등
자신이 좋아하는 신체 활동을 찾아
자주 하도록 해요~!!❤

고지혈증에



- ✓ 신선한 과일
- ✓ 잎이 많은 녹색 채소
- ✓ 완전 곡류로 만든 빵



- ✓ 기름기 많은 육류
- ✓ 계란 노른자
- ✓ 생선알
- ✓ 닭껍질
- ✓ 내장육(소, 돼지, 닭의 간)
- ✓ 일부 갑각류(새우, 가재, 오징어)

해피엔젤 “10월” 이야기

1

생신잔치



10월에 생신을 맞이하신

“허영순, 고희주, 유영길, 박광수” 어르신들의 생신잔치가 있었습니다.

각층에서 직원분들과 함께 진행해 드렸으며 생신잔치 후에는 간식과 과일 등을 드시며 즐거운 시간을 보내셨습니다.

※ 마스크 착용과 개인 방역수칙을 준수하며 진행하였습니다.



2

해피엔젤 어르신 가을 나들이



♥ 가을 나들이 ♥

날씨가 추워지기 전에
코로나로 답답하셨을
어르신들이 즐거운 나들이
시간을 가졌으면 하는 마음에
직원들이 힘과 마음을 모아
나들이를 다녀왔습니다.
아름답게 물들어가는 단풍
아래서 다 함께 오순도순
모여 도란도란 이야기를
나누고 가을노래를 부르며 또
한번의 추억을 쌓았습니다.

어르신들의 기억 한자락에
오늘의 나들이가 좋은 추억이
되었으면 좋겠습니다.



♥ 2022년 11월 어르신 생신잔치 ♥

일 시 : 2022년 11월 4일 (금) 14시~15시

- 요양센터 어르신(6층) : 이종숙 어르신, 안씨득 어르신
- 주간보호 어르신(4층) : 조영자 어르신, 최복순 어르신, 조영순 어르신,
정정순 어르신, 박순노 어르신

♥ 2022년 12월 어르신 생신잔치 ♥

일 시 : 2022년 12월 2일 (금) 14시~15시(예정)

- 요양센터 어르신(6층) : 박을년 어르신, 김명운 어르신, 박영자 어르신, 오부순 어르신
- 주간보호 어르신(4층) : 정종권 어르신, 설명순 어르신, 이흥림 어르신

*코로나 바이러스로 인한 감염예방으로 보호자분들의 참여없이 이루어 질 예정입니다.
양해부탁 드립니다 ^^*

♥ 아름다운 나눔 ♥

- ♥ 우수정 : 기저귀 80장 , 물티슈 4개
- ♥ 김주상 : 수박 1통
- ♥ 박종범 : 커피 1BOX, 식혜 2BOX
- ♥ 차영희 : 짜배기 1BOX
- ♥ 김은경 : 기지떡 반말, 무 2포대
- ♥ 고영철 : 케이크 2BOX, 물티슈 3개
- ♥ 김동선 : 음료세트 1BOX
- ♥ 강은희 : 야구르트 1BOX, 떡 2BOX

♥ 아름다운 후원 ♥

후원금은 연말정산시
세금공제혜택을
받으실 수 있습니다.

후 원 계 좌
(농협 351-0436-8413-43)

- ♥ 최창환님 ♥
- ♥ 이금순님 ♥
- ♥ 박성수님 ♥
- ♥ 박다영님 ♥
- ♥ 정구완님 ♥

(2022년 10월 31일 현황)