

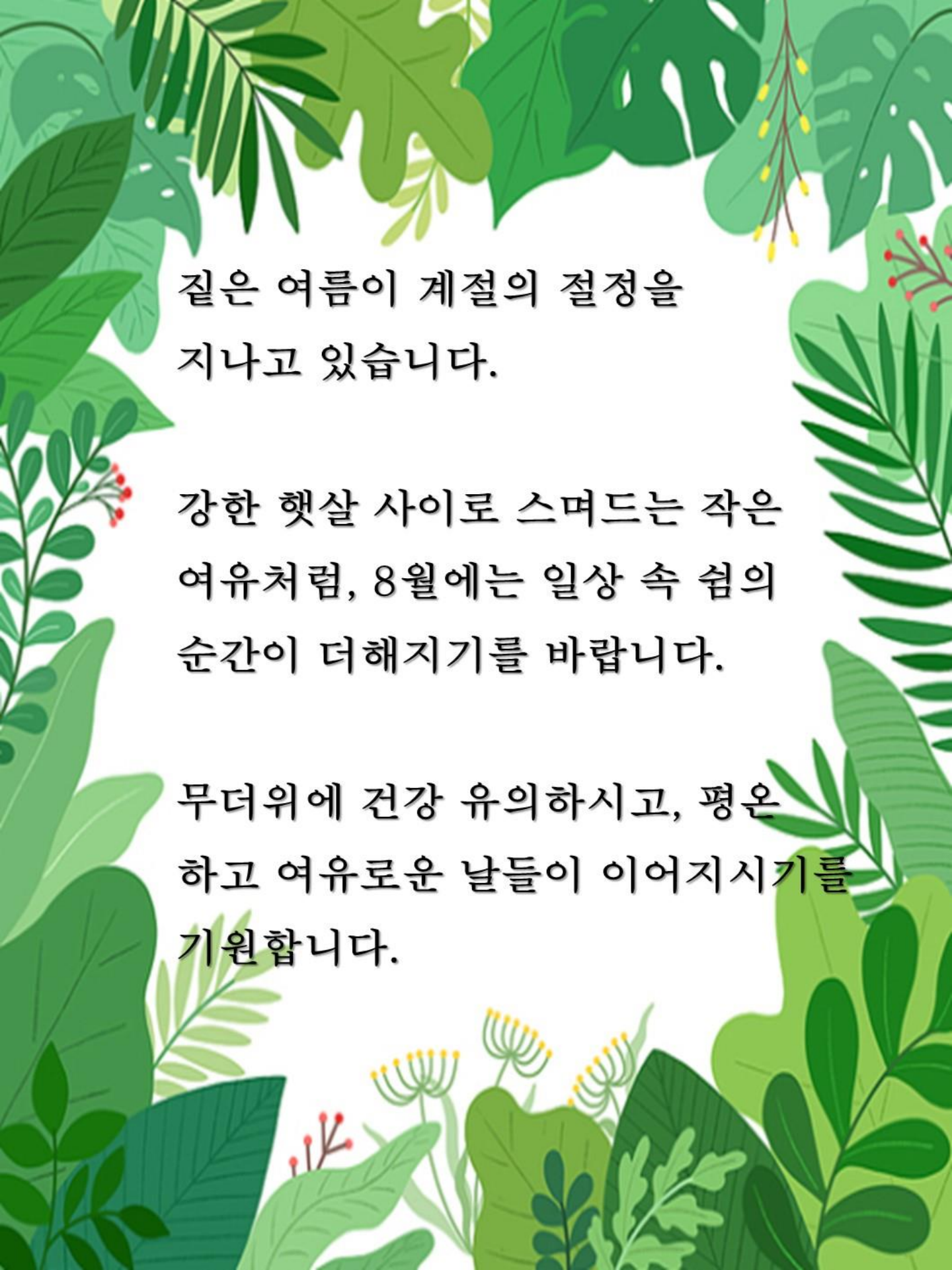
제1권 2026 -7호 발행일 7월 31일

하 가 동

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터



깊은 여름이 계절의 절정을
지나고 있습니다.

강한 햇살 사이로 스며드는 작은
여유처럼, 8월에는 일상 속 쉼의
순간이 더해지기를 바랍니다.

무더위에 건강 유의하시고, 평온
하고 여유로운 날들이 이어지시기를
기원합니다.

7월 프로그램 이렇게 진행하였습니다



어르신들께서 신문과 한지를 이용해 액막이 복어를 만드시고 함께 이야기 나누시며 즐겁게 참여해 주셨습니다.



교구를 이용한 초밥 만들기 시간을 가져 보았습니다. 나만의 초밥을 완성하시며 즐거운 시간을 보내 셧습니다.

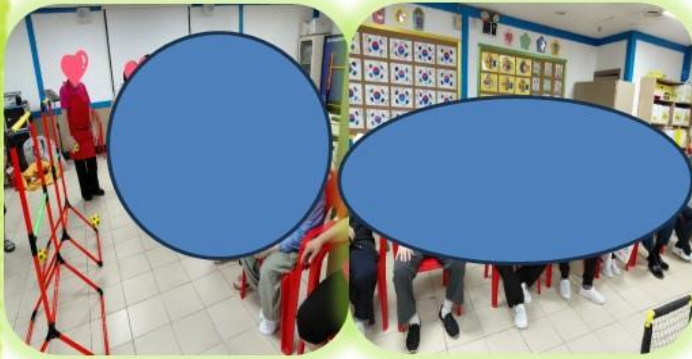


어르신들께서 국화인 무궁화에 대해 알아보는 시간을 가지시고 예쁜 화판을 직접 착용해 보시며 즐겁게 참여해 주셨습니다.



어르신들께서 다양한 교구를 활용한 소 근육 운동을 집중하시며 참여해 주셨습니다.

7월 프로그램 이렇게 진행하였습니다



레더스 바스켓을 향해
공을 힘차게 던지시고
대 소 근육 운동
하시며 활기찬 시간을
보내셨습니다.



하키 스틱 으로 공을
서로 주고받으시고
골대를 향해 공을
넣으시며 즐겁게
참여해 주셨습니다.



외부강사님과 함께
미니샵을 활용한 신체
활동을 하시며 활기
차고 즐거운 시간을
보내셨습니다.



어르신들께서 오재미를
목표 점수에 맞춰
던지시며 집중하시고
성취감을 느끼실 수
있는 시간을 보내
셨습니다.

지역 사회 교류 활동



예배활동 (매주 화요일)

매주 화요일 오전에는 예배를 드리는 시간을 가지면서 찬송가도 부르시고 목사님의 말씀도 들으시며 뜻 깊은 시간을 보내셨습니다.



이미용 봉사(07/21)

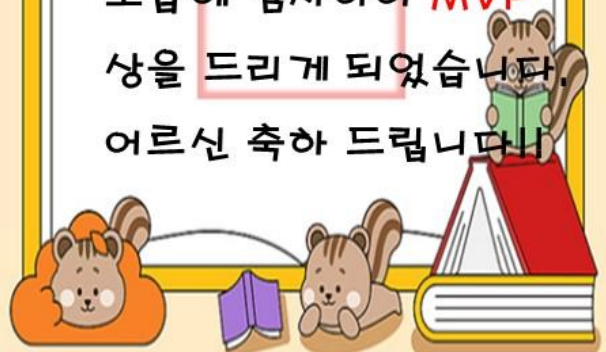
21일은 미용 봉사단 방문으로 어르신들의 이미용 단장을 해드렸습니다. 깔끔하게 머리를 다듬으신 어르신들의 모습이 너무 예쁘고 멋지셨습니다.



7월 MVP 000 어르신

7월 MVP는 000 어르신입니다!

항상 프로그램마다 최선을 다해 주시는 모습에 감사하여 MVP 상을 드리게 되었습니다. 어르신 축하 드립니다!





상체운동



하체운동



보행운동



생 신 잔 치



7월 8일 000 어르신



7월 10일 000 어르신



7월 12일 000 어르신



7월 13일 000 어르신



7월 18일 000 어르신



7월 19일 000 어르신

♥ 생신 축하드립니다 ♥

환

영

합

니

다



4층 000 어르신



3층 000 어르신

7월에 입소하여 새 식구가 되신 우리 어르신들을 소개합니다.

앞으로 본 **요양원**에서 불편함 없이 잘 적응하시고

편안히 생활하실 수 있도록

선생님들과 함께 협력하여 최선을 다해 모시겠습니다.

물 자주 마시기

- ☀ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- ☀ 샤워 자주 하기
- ☀ 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- ☀ 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



건강한 여름나기

이렇게
준비하세요!



더운 시간대에는 활동 자제하기

- ☀ 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- ☀ 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



온열질환은
작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청
KDCA

한가초



발행일: 2026년 7월 31일 발행처: 동두천노인복지요양센터 발행인: 서경숙
주소: 경기도 동두천시 상패로 85 전화: 031-866-5700 팩스: 866-5713
홈페이지: <http://www.lovenet.or.kr/> 이메일: korea8665700@naver.com