

건강한 겨울나기 방법

2026.1.22.

질병관리청

한파 대비 건강수칙

이런 분들!
특히 주의하세요!



무리한 신체활동 피하기



과음을 피하고 절주하기



한파 시 야외활동 자제



빙판길 낙상 주의

겨울철 한파!

대비하는 꿀팁 4가지!



1 외출을 자제하고 외출시 기상상황 및 온도 확인하기



2 실내 적정온도 습도 유지하기



3 수도병행기 등은 찬물로 보온하고 찬시간 외출시 먹아줘 온수 돌리기



4 한랭질환 발생 시 따뜻하게 해주고 119로 병원 방문하기

방문 시 협조 요청

①.

요양원 정문은

응급 시 구급차량이 통행

할 수 있어야 하므로

'정문 주차는 삼가'하시기 바랍니다.

주차 시에는 건물 측면에 마련된

주차장에 해주시길 바랍니다.

②.

대면 면회를 예약제로 실시합니다.

• 오전 11시, 오후 2시, 오후 3시, 오후 4시 •

오시는 길

▶ 버스 이용시

- 강변역(강변역A 정류장) : 1, 11번 버스

- 강남역(1번출구), 잠실역(7번출구) : 7007번 버스

- 청량리역(4번출구), 상봉역(5번출구) : 707번 버스

>> '진접읍사무소' 하차

▶ 지하철 이용시

- 4호선 진접역 6번 출구 -> 땡큐 31번

▶ 승용차 이용시

- 수도권제1순환고속도로 퇴계원 I/C 이용

- 47번 국도(일동 방면)

- 진접읍사무소 검색



2월 소식지

제2026-2호

담당자 : 문명희 사회복지사



내 집, 내 가족 같은 편안한 쉼터

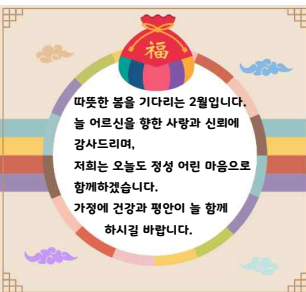


성심사랑요양원

경기도 남양주시 진접읍 금강로 1521번길 24

☎ 031) 515-2900, FAX 031) 515-2009

인사말



공지사항

<대면 면회 안내>

* 면회시간 안내 (총 4회)

오전 11시

오후 14시, 15시, 16시

* 면회 시 주의사항

유통기한이 짧거나 방치하면 부패, 변질이 우려되는
음식은 상온에 일정기간 한번 먹을 수 있는 분량만
준비해주시길 부탁드립니다.

* 면회는 미리 예약한 보호자님에 한함

기타 궁금하신 내용이나 어르신과 전화동화나 영상동화를
하실 보호자님은 대표번호로 연락 부탁드립니다.

2월 일정표

* 2월 11일: 봉성체 (대상자: 천주교신자 어르신)

* 2월 09일 23일: 계약의사 진료

* 2월 05일 12일 19일 26일: 가정 간호 진료

* 2월 09일~27일: 원내 종사자 교육

-1분기 노인 인권 교육

-종사자 윤리 지침 교육

* 2월 26일: 2월 생신잔치 (법정생년월일 기준)

-해당어르신-

김용길 서지순 우석민 임병표 박희중

* 2월 02일~2월 23일 매주 월요일 (설 연휴 휴강)

-노래교실 프로그램 진행 (5층)

☎ 복지팀 담당자: 031) 510-4662

2월 프로그램 일정표

2026년 2월 프로그램 일정표

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과
가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과
가, 치유활동 14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과
가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과
가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	14:30~15:30 (가정) 이 생애 노년 과	가, 치유활동 15:00~16:00 (가정) 이 생애 노년 과

1월 프로그램 사진



1월 프로그램 사진

