

봄 환절기 건강관리 안내

계절이 달라지는 시기, 미리 관리하고 예방하자!

봄철환절기 건강관리법

면역력 저하

높은 일교차에 적응하는 과정에서 신의 면역력이 떨어져 감기나 비염 같은 호흡기 질환을 초래할 수 있다.

알레르기 질환

봄 환절기에는 꽃가루를 알레르기 유발물질로 인식하여 비염, 천식 등의 다양한 질환에 고 발병률과 재발에 노출되는 특징을 보인다.

호흡곤란

기온이 차가워지면서 폐가 수축되고 식욕이 떨어지거나 위장장애 등의 증상이 나타날 수 있다.

봄철 주의해야 하는 질병과 예방수칙

알려지성 봄질환

온도, 습도 유지

마스크 착용

환기하기



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

▶버스이용시

- 강변역 (강변역A 정류장) : 1, 11번 버스
- 강남역 (1번출구), 잠실역 (7번출구) : 7007번 버스
- 청량리역 (4번출구), 상봉역 (5번출구) : 707번 버스

>> '진접읍사무소' 하차

▶자차이용시

- 4호선 진접역 6번 출구 -> 평규 31번

▶승용차이용시

- 수도권제1순환고속도로 퇴계원 IC 이용
- 47번 국도 (일동 방면)
- 진접읍사무소 검색

5월 소식지

제2026-5호

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



신록이 짙어 가는 5월,
따뜻한 햇살과 싱그러운 바람이 마음까지
채워주는 계절입니다.
가정의 달 5월, 사랑과 감사의 마음을 나누며
소중한 추억 많이 만드시길 바랍니다.
항상 건강하시고 웃음과 따뜻함이
가득한 5월 보내시길 바랍니다.

5월 일정표

- * 5월 08일: 어버이날 행사 및 생신잔치
- * 5월 13일 27일 :계약자의 진료
- * 5월 06일 09일 12일 19일 26일 :가정 간호 진료
- * 5월 22일 : 부처님 오신날 "연꽃만들기"
- * 5월 04일~27일:원 내 종사자 교육
 - 2분기 노인인권교육
 - 상반기 재난상황대응훈련
- 종사자, 수급자 대상
- * 5월 27일:봉성체 (대상자:천주교신자 어르신)
- * 5월 01일~ 5월 31일 매주월요일
 - 노래교실 프로그램 진행 (5층)

☎ 복지팀 담당자:031)510-4662

5월 프로그램 일정표

2026년 5월 프로그램 일정표

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					16:30 ~ 19:00 (연52) 세월이길 응원하기	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실 준비 노래교실 (연가 1) 2주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 4주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 4주	13:00 ~ 16:00 (연가 1) 봄맞이 노래교실 (연가 1) 4주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 2주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 2주	13:00 ~ 16:00 (연가 1) 봄맞이 노래교실 (연가 1) 2주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 3주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 3주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 4주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 4주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 5주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 5주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 6주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 6주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 7주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 7주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 8주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 8주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 9주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 9주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 10주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 10주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 11주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 11주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동
역사, 직종활동	15:00~16:00 (연가 1) 올해 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 정리정돈	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 12주 봄맞이 노래교실 (연가 1) 12주	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	16:30 ~ 19:00 (연가 1) 바람의소리 노래교실 바람의소리 노래교실	역사, 직종활동

공지사항

<대면 면회 안내>

* 면회시간 안내 (총4회)

오전 11시

오후 14시, 15시, 16시

* 면회 시 주의사항

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

• 면회는 미리 예약한 보호자님에 한함

기타 궁금하신 내용이나 어르신과 전화통화나 영상통화를
하실 보호자님은 대표번호로 연락 부탁드립니다.

4월 프로그램 사진



4월 프로그램 사진

