

건강한 여름나기

www.kdca.go.kr



항상 시원하게!



좋은 하루 마시기!



음식은 충분하게!



하일 기온 확인하기!

이렇게 준비하세요!

폭염대비
건강수칙



이렇게 준비하세요!

건강한 여름나기

물 자주 마시기

☞ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로
물 자주 마시기
* 신장질환자는 지나쳐
삼키지 마세요



시원하게 지내기

☞ 시원 자주하기
☞ 갈증없고 밝은색의 가벼운 옷 입기
☞ 외출 시 햇빛 차단하기
(양산, 모자 등)



더운 시간대에는
활동 자제하기

☞ 더운 시간대에는 야외작업, 운동
활동 자제하고, 시원한 곳에 머물기
* 자신의 건강상태를
알고서 활동 강도
조절하기



매일 기온 확인하기

☞ 기온, 폭염특보 등 기상상황을
수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다

요양원 정문은

용급 시 구급차량이 통행

할 수 있어야 하므로

'정문 주차는 삼가'하십시오.

주차 시에는 건물 측면에 마련된
주차장에 해주시길 바랍니다.

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)
: 707 버스
- >> 진접읍사무소 하차

▶ 지하철 이용시

- 4호선 진접역 6번 출구 -> 매표 31번

▶ 승용차 이용 시

- 수도권제1순환고속도로 퇴계원 I/C 이용
- 47번 국도(일동 방면)
- 진접읍사무소 검색

6월
소식지

제2026-6호

담당자 : 김진주 사회복지사

내 집, 내 가족 같은 편안한 쉼터



성심사랑요양원

경기도 남양주시 전철을 금강로 1521번길 24
☎ 031) 515-2900, FAX 031) 515-2009

인사말

초여름의 햇살이 따뜻하게 비추는 6월,
푸르른 자연의 생기가 더욱 짙어지는
계절입니다.

싱그러운 바람과 함께 마음에도 여유와 웃음이
가득하시길 바랍니다.

항상 가정에 건강과 행복이 함께하시길 바라며
웃음이 가득한 6월 보내시기 바랍니다.

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 한번
 먹을 수 있는 분량만 준비해주시길
 부탁드립니다.
 (면회는 미리 예약한 보호자님에 한함.)
 기타 궁금하신 내용이나 어르신과 통화를
 원하시는 보호자님은 대표번호로 연락
 부탁드립니다.

6월 일정표	
*6월11일: 건강검진	
*6월15일: 운영위원회	
*6월16일: 사례회의	
*6월 10일, 24일: 계약의사 진료	
*6월 2일, 9일, 16일, 23일, 30일:	
가정 간호 진료	
*6월01일 ~ 6월 26일: 원내 종사자 교육	
- 노인인권 및 학대예방 교육	
- 인권친해 대응지침 교육	
*6월24일: 봉성채 (대상자:천주교신자 어르신)	
*6월01일 ~ 06월30일 매주월요일	
- 노래교실 프로그램 진행	

5월 안내사향

안전하고 깨끗한 환경 제공을 위해 옥상 공사를 완료하였습니다

어르신들과 함께한 행복한 어버이날이었습니다. ♥ □

6월 프로그램 일정표										
2026년 6월 프로그램 일정표										
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일				
	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실				
7	6	5	4	3	2	1				
매주, 계동행동	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실				
14	13	12	11	10	9	8				
매주, 계동행동	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실				
21	20	19	18	17	16	15				
매주, 계동행동	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실				
28	27	26	25	24	23	22				
매주, 계동행동	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실				
5	4	3	2	1						
매주, 계동행동	15:00-16:00 (월) 3 발레 노래교실	14:50 - 19:50 (월) 31주 발레 노래교실 단어 퀘스트지 인간학 책읽기	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실	14:30 - 19:30 (월) 31주 발레 노래교실						

경로명	1	2	3	4	5	6
1	15:00~15:00 (휴무) 11 복합 계곡보실	14:50 ~ 15:50 (휴무) 12 복합 계곡보실 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 13 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 14 한문준 생활터전	14:00 ~ 15:00 (휴무) 15 한문준 생활터전 한문준 생활터전	역사, 계곡탐방
2			36	11	12	13
역사, 계곡탐방	15:00~15:00 (휴무) 11 복합 계곡보실	14:50 ~ 15:50 (휴무) 12 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 13 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 14 한문준 생활터전	14:00 ~ 15:00 (휴무) 15 한문준 생활터전	역사, 계곡탐방
3		15	3	36	12	28
역사, 계곡탐방	15:00~15:00 (휴무) 11 복합 계곡보실	14:50 ~ 15:50 (휴무) 12 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 13 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 14 한문준 생활터전	14:00 ~ 15:00 (휴무) 15 한문준 생활터전	역사, 계곡탐방
21	22	23	24	25	26	27
역사, 계곡탐방	15:00~15:00 (휴무) 11 복합 계곡보실	14:50 ~ 15:50 (휴무) 12 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 13 복합 계곡보실	14:30 ~ 15:30 (휴무) 14 한문준 생활터전	14:00 ~ 15:00 (휴무) 15 한문준 생활터전	역사, 계곡탐방
28	29	30				31
역사, 계곡탐방	14:30 ~ 15:30 (휴무) 11 한문준 생활터전	14:30 ~ 15:30 (휴무) 12 한문준 생활터전				한문준 생활터전 13:30 ~ 14:40 새마을 교육관