



2024년 06월 가정통신문

★ 더수원 어르신 종합 돌봄 센터 안내 ★

싱그러운 6월이 찾아왔습니다. 산과 들이 온통 싱그러운 초록물감을 뿌려놓은 듯 푸르른 수채화로 물들었습니다. 초여름의 시작인 6월, 나뭇잎들도 태양 아래 진하게 물들은 옷을 입고 그늘을 만들어 주듯 행복하고 웃음이 가득한 나날 보내시기를 바랍니다!

건강상식

골절위험을 낮추기위해선 평소 관리가 필요합니다.

1. 근육을 키우기

근육이 없으면 몸을 지탱하는데 온전히 뼈에만 힘이 들어갑니다. 이로 인한 골절 질환도 무시할수 없죠. 근육을 단련시켜 근육을 키우는 것도 뼈건강에 도움을 줍니다.

2. 칼슘과 미네랄 섭취

비타민만큼 중요한 칼슘 ! 칼슘을 잘 챙기는것과, 칼슘의 체내 흡수를 방해하는 카페인과알콜을 멀리하는 것이 도움이 됩니다.

3. 햇볕 쬐기

비타민 D를 합성하는데 도움을 주는 햇볕! 햇빛의 자외선 B가 우리몸에서 비타민 D를 만들어주는데요. 나이를 먹을 수록 비타민 D를 합성해 내는 능력이 떨어진다고 합니다. 같은 시간동안 햇빛을 받는다고 하더라도 젊은사람과 어르신을 비교했을 때 어르신들은 25%정도만 만들 수 있다고 합니다.

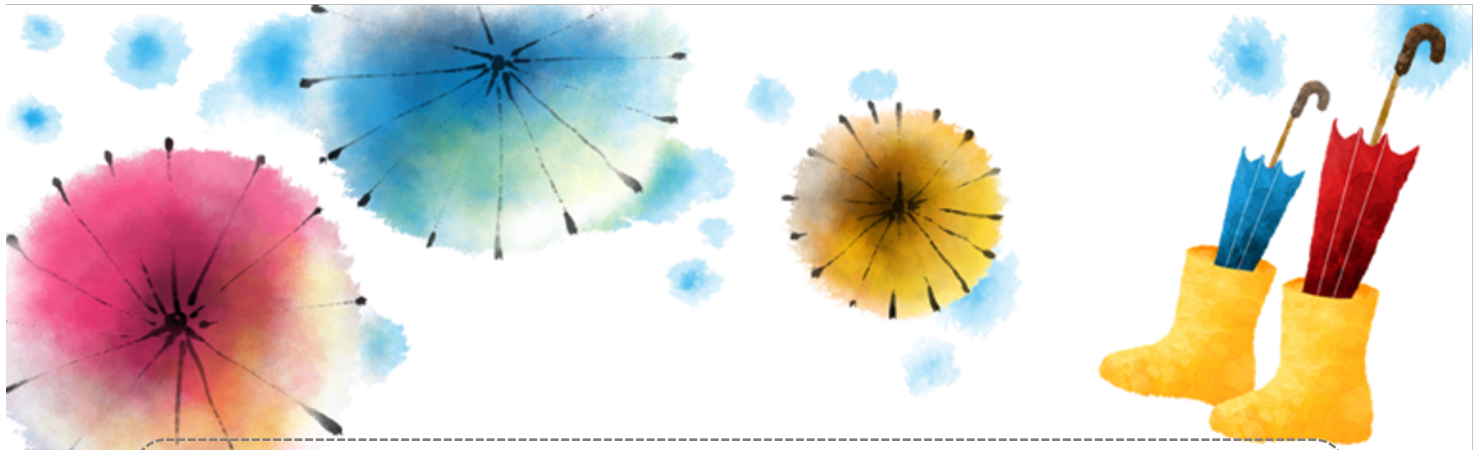
6월 소식 및 안내

- 6월 5일 보호자 간담회 및 보호자 참여 가족프로그램을 진행합니다. 센터의 발전방향 및 보호자의 의견이 반영되는 센터운영을 위해 많은 참여 바랍니다.

- 6월 셋째주 월요일에는 이미용 서비스 진행을 합니다.

(이미용 서비스를 원하시는 보호자께서는 문자나 전화로 신청해 주세요!).

더수원 어르신 종합 돌봄센터는 어르신들 개개인에 맞춘 다양한 프로그램과 재활, 인지기력개선, 치매 예방을 위해 인지지원 프로그램과 음악치료, 미술치료, 노래교실, 민요교실,



재활운동치료, 회상요법, 사회적응훈련 등 어르신들의 건강과 인지 능력 향상에 큰 도움이 되도록 운영하고 있습니다.



5월 생신을 맞이하신 어르신들과 함께 생신 잔치를 진행했습니다. 내년 내후년에도 계속해서 축하하는 자리가 마련되기를 기원합니다. 건강하세요^^



가정의 달을 맞이하여 다양한 공연활동이 있었습니다. 그동안의 스트레스를 날리고 신나는 장구가락에 흥겨운 시간을 보내셨습니다.



권선구청에서 매년 진행하는 공연팀이 방문했습니다. 건강한 노년을 위해 건전한 여가시간을 가질 수 있는 소중한 시간이었습니다.



센터에서는 매일 인지기능 향상 프로그램을 진행합니다. 소근육 운동을 촉진하는 활동으로 어르신의 잔존기능을 유지하고 있습니다.

