

해가 웃는다

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터
주·야간 보호센터



새해를 맞이 한지 엇그제 같은데 벌써 1월이 가고
입춘을 알리는 2월이 다가왔습니다.
2월에는 우리나라 고유 명절인 설날이 있습니다.

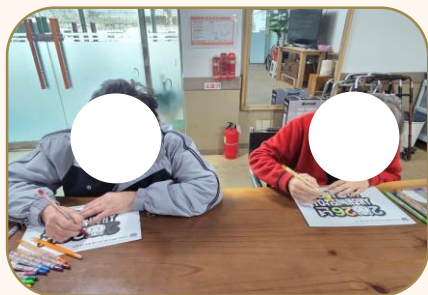
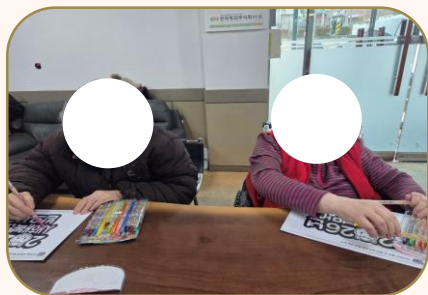
설날을 맞이하여 보호자님들의 가정에도
건강과 행복이 가득하시기를 바라며
하시는 일 모두 좋은 결실을 맺으시기를 바랍니다.

또한 건조한 날씨 탓에
어르신들의 건강이 염려가 되는 요즘입니다.
센터에서는 어르신들의 건강상태를 매일 체크하고
있으며 꾸준히 실내 환기를 하고 적정 습도를 유지하고
있습니다.
가정에서도 건강에 유의하시기 바라며 어르신들과 더욱
더 행복하고 안전하게 생활할 수 있도록 최선을
다하겠습니다.

새해복
많이 받으세요

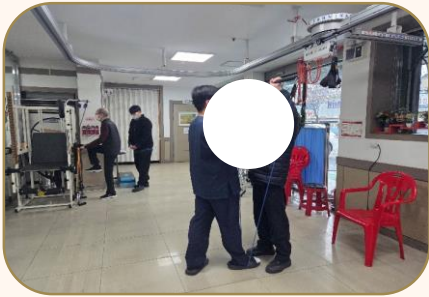


어르신들의 1월 프로그램 활동



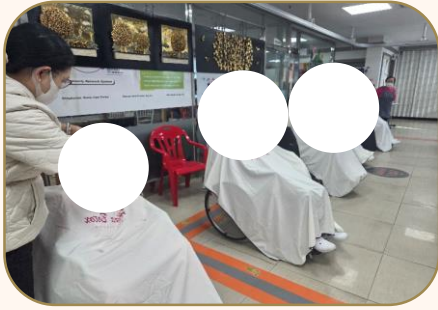


어르신들의 1월 재활 운동 시간





어르신들의 지역사회 연계 활동



이미용 봉사단 선생님들께서 센터에 방문하셔서 어르신들의 머리를 단정하게 유지해 드리고 있습니다.



예배 센터에 목사님께서 방문하시어 어르신들과 함께 찬송가도 불러보며 성경 말씀도 듣고 기도하는 시간을 가졌습니다.



민요 봉사단 선생님들께서 센터에 방문하셔서 어르신들과 흥겨운 민요로 즐거운 시간을 가졌습니다.





어르신들의 1월 소식

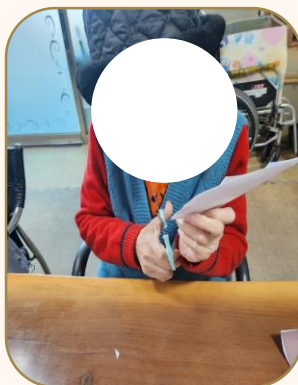
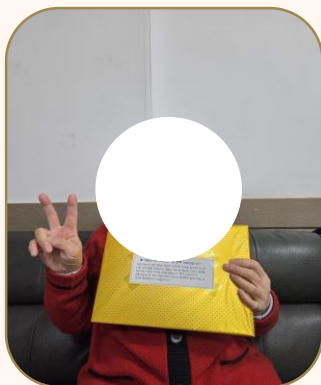
◆ 새로 오신 어르신을 소개합니다.

1월에는 나말자 어르신, 천국성 어르신, 허순 어르신께서 새로 나오셨습니다.
즐겁고 편안하게 생활 하실 수 있도록 보다 질 높은 서비스를 제공하여 드리겠습니다.
저희 동두천노인복지요양 주야간보호센터 식구가 되신 것을 환영합니다.



◆ 1월의 MVP 어르신입니다.

이번 1월의 MVP어르신은 임경자 어르신입니다.
어르신께서는 프로그램 시간에 성실히 적극적인 자세로 참여해 주시며 매사 열심히 하시는 모습을 보이시어 이달의 MVP로 선정 되셨습니다.
모든 어르신들께서 적극적으로 참여하실 수 있도록 보호자님들께서도 많이 응원해 주시기 바랍니다.



건강한 설 명절 보내기

행복

1 안전하게 장보는 방법



제조일, 유통기한을 꼭
확인하여
필요한 양만 구입



달걀은 오염되거나 깨진
것은 피하고, 용기에 담겨
있는 것을 구입



캔, 용기는 포장에
파손되었거나 오염된 것은
구입하지 않기



장보기는
1시간 이내로 하기
* 실온 보관 식품 : 냉장 식품
: 육류, 어패류

2 명절 음식 조리·섭취 시 식중독 예방 방법



조리 전 비누로
30초 이상 손씻기

* 달걀이나 생닭을 만진 손으로
달로 먹는 채소 등을 만지면
식중독균에 오염될 수 있으므로
반드시 손씻기



익히지 않은 고기, 생선은
다른 음식과 분리하여
보관(교차오염 방지)



채소, 과일 등은
흐르는 물에 충분히 세척



생선, 고기(완자),
냉동식품 등은 속까지
완전히 익히기

* 찜소시지 등 육가공품도
중심온도 75℃ 1분 이상 가열



찌개, 국류는 식힌 후
냉장 보관하고
자주 끓여서 부패 방지



명절 음식은 2시간 내로
식혀서 덮개를 덮어
냉장고에 보관

* 배만다에 조리된 음식을 보관하면
낮 동안 햇빛에 의해 온도가 올라가
세균 증식 가능



만두, 찜채 등 조리한
음식은 상온에 방치하지
않고 바로 섭취하거나
냉장·냉동 보관



실온에 오래 방치했거나
맛이나 냄새가 이상한
음식물은 과감하게 버리기

3 귀향길 식중독 예방 요령



조리된 음식은 가급적
아이스박스 등을 이용하여
10℃ 이하에서 보관·운반



햇볕이 닿는 공간이나
자동차 트렁크에
2시간 이상 방치하지 않기



편의점, 휴게소 등에서 구입한
음식이나 음료수는 되도록 빨리
먹고, 남은 음식은 상할 우려가
있으므로 차안에 그대로 두지
않도록 주의

하 가 동



발행일: 2026년 01월 30일 / 발행처: 동두천노인복지요양센터 / 발행인: 송정희
주소: 경기도 동두천시 상패로 85 / 전화: 031-866-5700 / 팩스: 031-866-5713
홈페이지: <http://www.lovenet.or.kr> / 이메일: korea8665700@nqver.com