

해가 웃는다

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터
주·야간 보호센터



3월

예쁜 **꽃**과 따스한 바람이
불기 시작하는
3월이 찾아왔습니다.

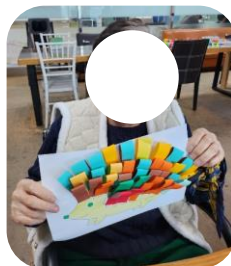
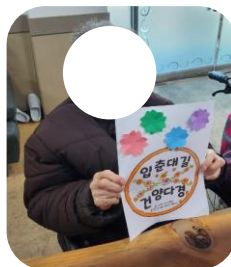
봄의 **설레임**과 함께
몸과 마음에도
봄 **새싹**이 돋아나듯이
새로운 기운과 희망으로
가득차기를 기대해 봅니다.

보호자님들의 가정에도
3월에는 2월보다
더 많이 행복하고
더 많이 웃으며 건강한
한달이 되시기를 바랍니다.

- 동두천노인복지요양 주야간보호센터 -



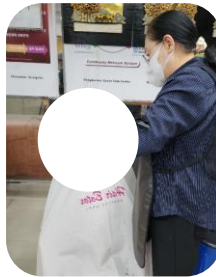
어르신들의 2월 프로그램 활동



어르신들의 2월 재활운동시간



어르신들의 지역사회 연계 활동



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



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

어르신들의 지역사회 연계 활동



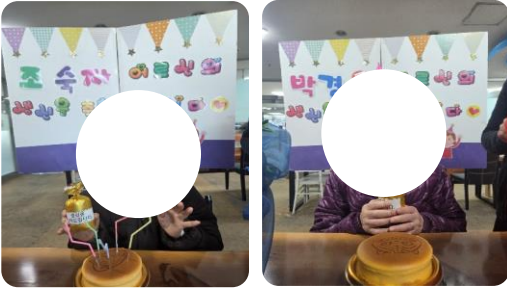
예배 봉목사님께서 센터에 방문하시어 어르신들과 찬송가도 부르시며 성경 말씀도 전해 주시는 시간을 가졌습니다.



수지침과 족뜸 봉사단 선생님들께서 센터에 방문하셔서 어르신들의 혈액순환에 도움을 드리며 건강자문도 해주시는 시간을 가졌습니다.

어르신들의 2월 소식

♥ 어르신의 생신을 축하드립니다.



조숙자 어르신 / 박경옥 어르신



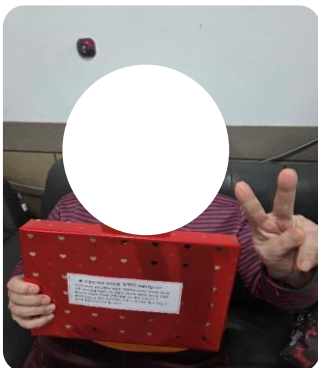
어르신의 생신을 맞이하여 함께 생활하시는 선생님들과 여러 어르신들께서 어르신의 생신을 축하해 드리는 시간을 가졌습니다.

♥ 새로 오신 어르신을 소개합니다.



2월에는 **김명자** 어르신께서 새로 나오셨습니다. 어르신께 즐겁고 편안하게 생활 하실 수 있도록 보다 질 높은 서비스를 제공하여 드리겠습니다. 저희 동두천노인복지요양 주야간보호센터 식구가 되신 것을 환영합니다.

♥ 2월의 mvp 어르신 입니다.



이번 2월의 mvp 어르신은 **김영자** 어르신 입니다. 어르신께서는 프로그램에 성실히 적극적인 자세로 참여해 주시며 열심히 하시는 모습을 보이시어 이달의 mvp로 선정 되었습니다. 모든 어르신들께서도 적극적인 참여 하실 수 있도록 보호자님들께서도 응원해 주시기 바랍니다.

환절기 건강관리

봄철 건강관리 TIP



감기 예방하기

아침 저녁으로 일교차가 크기 때문에
두꺼운 옷 보다는 얇은 옷 여러 벌을 입는
것이 좋습니다.



미세먼지 대비하기

눈에는 잘 보이지 않는 초 미세먼지를
막기위해 마스크를 착용하며 외출 후에는
피부에 묻은 먼지를 깨끗하게 씻어내야
합니다.



면역력 높이기

봄철에 나오는 과일이나 나물 등
식재료에는 비타민과 무기질이 풍부해서
면역력 강화에 좋습니다.



알레르기 주의

야외 활동을 자제하며 외출 후 옷에 붙은
먼지를 제거하고 깨끗하게 씻어내야 합니다.
또한 충분한 수분섭취도 중요합니다.

하 가 동



발행일: 2026년 02월 27일 / 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