

해가 웃는다

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터
주·야간 보호센터

어르신들의 5월 프로그램 활동

화전 만들기



봄철에 예쁜 진달래꽃을 이용하여 화전을 만들어 드셨던 기억을 떠올려보며 알록달록하게 진달래꽃을 색칠하고 멋진 화전을 만들어 보는 시간을 가졌습니다.

부채 만들기



어르신들께서 멋진 문양을 알록달록하게 색칠하여 무더운 여름에 꼭 필요한 멋진 부채를 만들어 보는 시간을 가졌습니다.

또피아 만들기



어르신들께서는 생소한 멕시코의 음식인 또피아에 대해 알아보며 속재료를 알아보고 직접 만들어 보고 드시는 시간을 가졌습니다.

산책



어르신들과 센터 뒤편에서 산책을 하며 간식도 드시며 서로 이야기도 나누시고 노래도 부르시며 즐거운 시간을 보내시는 시간을 가졌습니다.

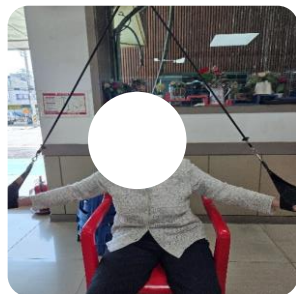
어르신들의 재활 운동 시간



어르신들의 건강한 일상 유지를 위해 다양한 재활운동을 진행하고 있습니다.

어르신들은 나이가 들수록 근력과 균형감이 감소하여 작은 움직임에도 쉽게 피로를 느끼거나 낙상의 위험이 높아질 수 있습니다. 꾸준한 재활운동은 신체 기능의 저하를 예방하고 일상생활 능력을 유지하는 데 큰 도움을 줍니다. 센터에서 진행하는 재활운동은 어르신의 건강상태에 맞추어 무리없이 진행이 되며 스트레칭, 근력운동 등 신체기능향상과 활력증진을 돕고 있습니다. 또한 규칙적인 신체활동은 혈액순환 개선과 관절 경직 예방뿐 아니라 우울감 감소와 인지기능 유지에도 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 무엇보다 함께 운동하며 웃고 소통하는 시간은 어르신들의 정서적 안정에도 큰 힘이 됩니다.

앞으로도 어르신들께서 안전하고 즐겁게 참여하실 수 있도록 세심하게 살피며 건강한 하루를 지원하겠습니다. 보호자님의 많은 관심과 응원 부탁드립니다.



지역 사회 연계 활동



이미용

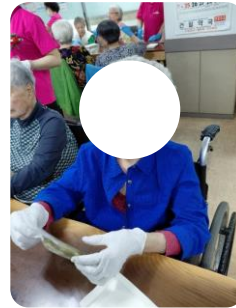
봉사단 선생님들께서 센터에 방문하셔서 어르신들의 머리를 단정하게 유지해 드리는 시간을 가졌습니다.



수지침

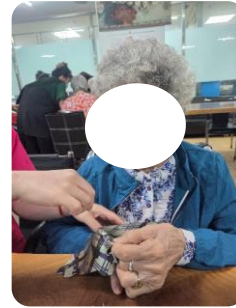
어르신들의 혈액순환에 도움을 드리며 건강에 대한 자문도 해드리는 시간을 가졌습니다.

지역 사회 연계 활동



EM비누만들기

어르신들께서 직접 비누 재료를 섞고 모양을 만들어 보는 시간을 가졌습니다.



동전지갑만들기

어르신들께서 가족재료를 이용하여 나만의 동전지갑을 만들며 즐거운 시간을 가졌습니다.



어버이날 행사



가정의 달 5월을 맞아 주간보호센터에서는 어버이날 행사를 진행하였습니다.
 어르신들께 카네이션을 달아드리며 존경과 감사의 마음을 전하고 흥겨운 노래자랑
 시간을 통해 평소 숨겨두었던 끼와 재능을 마음껏 뽐내는 시간을 가졌습니다.
 또한 참여하신 모든 어르신들께는 정성껏 준비한 선물도 전달해 드렸습니다.
 점심시간에는 맛있는 삼겹살을 함께 나누어 드시며 이야기 꽃을 피우고 서로의 건강과
 행복을 기원하는 따뜻한 시간을 보냈습니다.
 앞으로도 어르신들의 행복한 일상과 건강한 노후를 위해 다양한 프로그램을
 준비하도록 하겠습니다.
 항상 많은 관심과 협조를 보내주시는 보호자님께 감사드립니다.



어

르

신

들

의

소

식

✿ 어르신의 생신을 축하드립니다.



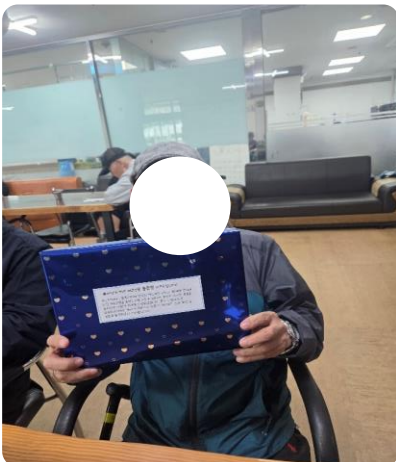
나말자 어르신의 생신을 축하드립니다.

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

HAPPY
BIRTHDAY ♥



✿ 5월의 MVP 어르신입니다.



이번 5월의 MVP 어르신은
송운영 어르신입니다.



어르신께서는 프로그램에 항상 성실히 적극적인
자세로 참여해 주시며 열심히 하시는 모습을
보이시어 이달의 MVP로 선정되었습니다.
모든 어르신들께서도 적극적으로 프로그램에
참여하실 수 있도록 보호자님들께서도 응원해
주시기 바랍니다.



건강한 여름 보내기

식중독 예방 6가지 수칙



손씻기

흐르는 물에
비누로 30초 이상 씻기



보관온도

냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하



구분사용

날음식과 조리음식 구분하여
칼과 도마 구분 사용



끓여먹기

물만 끓여먹어서 마시기



익혀먹기

육류 중심온도 75°C,
어패류 85°C 1분 이상 익히기



세척소독

식재료, 조리기구
제멋대로 세척, 소독하기



하 가 동



발행일: 2026년 05월 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