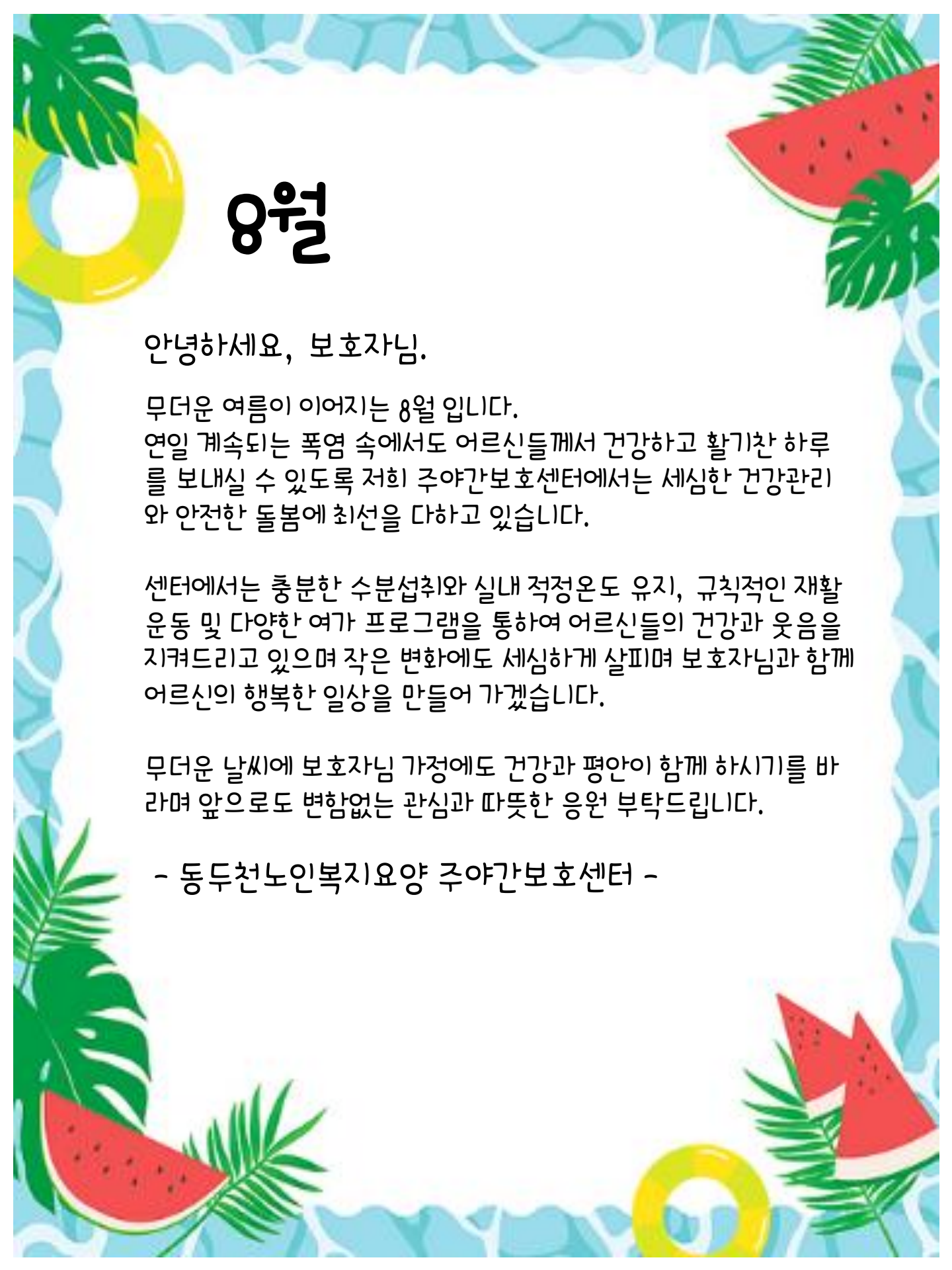


# 해가 웃는다

마음을 이어주는  
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터  
주·야간 보호센터



# 8월

안녕하세요, 보호자님.

무더운 여름이 이어지는 8월입니다.

연일 계속되는 폭염 속에서도 어르신들께서 건강하고 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 저희 주야간보호센터에서는 세심한 건강관리와 안전한 돌봄에 최선을 다하고 있습니다.

센터에서는 충분한 수분섭취와 실내 적정온도 유지, 규칙적인 재활 운동 및 다양한 여가 프로그램을 통하여 어르신들의 건강과 웃음을 지켜드리고 있으며 작은 변화에도 세심하게 살피며 보호자님과 함께 어르신의 행복한 일상을 만들어 가겠습니다.

무더운 날씨에 보호자님 가정에도 건강과 평안이 함께 하시기를 바라며 앞으로도 변함없는 관심과 따뜻한 응원 부탁드립니다.

- 동두천노인복지요양 주야간보호센터 -

# 어르신들의 7월 프로그램 활동



★ 주먹밥 만들기 : 여러가지 재료를 섞어 어르신들께서 두 손으로 직접 정성껏 주먹밥을 만들어 보는 시간을 가졌습니다.



★ 초밥 만들기 : 초밥교구를 이용하여 다양한 초밥을 만들어보고 바닷속 생물에 대한 이야기도 나누어 보는 시간을 가졌습니다.

★ 공 전달 릴레이 : 공을 서로 전달하며 순발력과 집중력에 도움을 드리는 시간을 가졌습니다.



★ 상추 모종심기 : 흙을 손으로 만져보고 촉감을 느껴보며 정성껏 상추 모종을 심어보는 시간을 가졌습니다.



★ 무궁화 알아보기 : 우리나라 국화인 무궁화에 대해 알아보고 기억하는 시간을 가졌습니다.

# 어르신들의 7월 재활운동 시간



무더운 날씨가 이어지는 7월에도 어르신들께서는 꾸준히 재활운동에 참여하시며 건강한 일상을 이어나가셨습니다. 개인별 신체기능에 맞춘 스트레칭, 근력운동, 균형감각 운동, 마사지 등을 통해 어르신들의 신체기능을 유지하고 낙상예방에 도움을 드렸으며 즐겁고 활기찬 분위기 속에서 적극적으로 운동에 참여하셨습니다.



# 어르신들의 지역사회 연계활동



**이미용** 봉사단에서 센터에 방문하여 어르신들의 머리를 정성껏 손질해 주셨습니다.  
깔끔하게 다듬어진 머리처럼 어르신들의 얼굴에도 환한 미소가 번졌으며 서로의 모습을 보며  
즐겁게 이야기를 나누는 따뜻한 시간이 되었습니다.



**예배** 센터에 찾아주시는 목사님과 함께 성경말씀을 나누며 찬양을 부르시며 마음의 평안과  
위로를 얻는 소중한 시간을 보내고 있습니다.  
기도를 하시며 어르신들의 정서적 안정과 삶의 활력을 높이는 데 큰 도움이 되고 있습니다.

# 어르신들의 7월 소식

## ★ 간식데이 (피자)



## ★ 어르신의 생신을 축하드립니다.



## 정정희 어르신의 생신을 축하드립니다.

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

## ★ 7월의 MVP 어르신입니다.



## 이번 7월의 MVP 어르신은 나말자 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.

# 여름철 건강 지킴이 온열질환 예방하기



## 온열질환이란?

높은 온도 환경에서 장시간 노출되면서 우리 몸의 체온 조절 기능이 제대로 작동이 되지 않아 발생하는 건강이상 상태를 말합니다.



열사병



열탈진



열경련



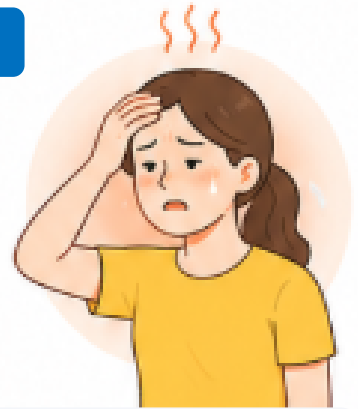
열실신

## 대표적인 온열질환 증상

- \* 심한 어지러움
- \* 두통 발생
- \* 식은땀 또는 과도한 땀 배출
- \* 구역질이나 메스꺼움
- \* 근육 경련
- \* 몸에 힘이 빠지고 탈진 느낌
- \* 심한 경우 의식 저하

## 온열질환이 잘 생기는 상황

- \* 야외 근무 근로자
- \* 등산이나 장시간 걷기
- \* 에어컨이 없는 실내 작업
- \* 물을 충분히 마시지 않은 경우
- \* 한낮 야외 운동



## 온열질환 예방법



특히 열사병은 체온이 급격히 올라가면서 생명을 위협할 수 있어 빠른 대처가 필요합니다.



물 자주 마시기



더운 낮 시간대  
야외활동 줄이기



통풍이 잘되는  
가벼운 옷 입기



카페인, 술 섭취  
줄이기



몸 상태 이상 시 즉  
시 시원한 곳으로

# 하 가 동



---

발행일: 2026년 07월 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](mailto:korea8665700@nqver.com)