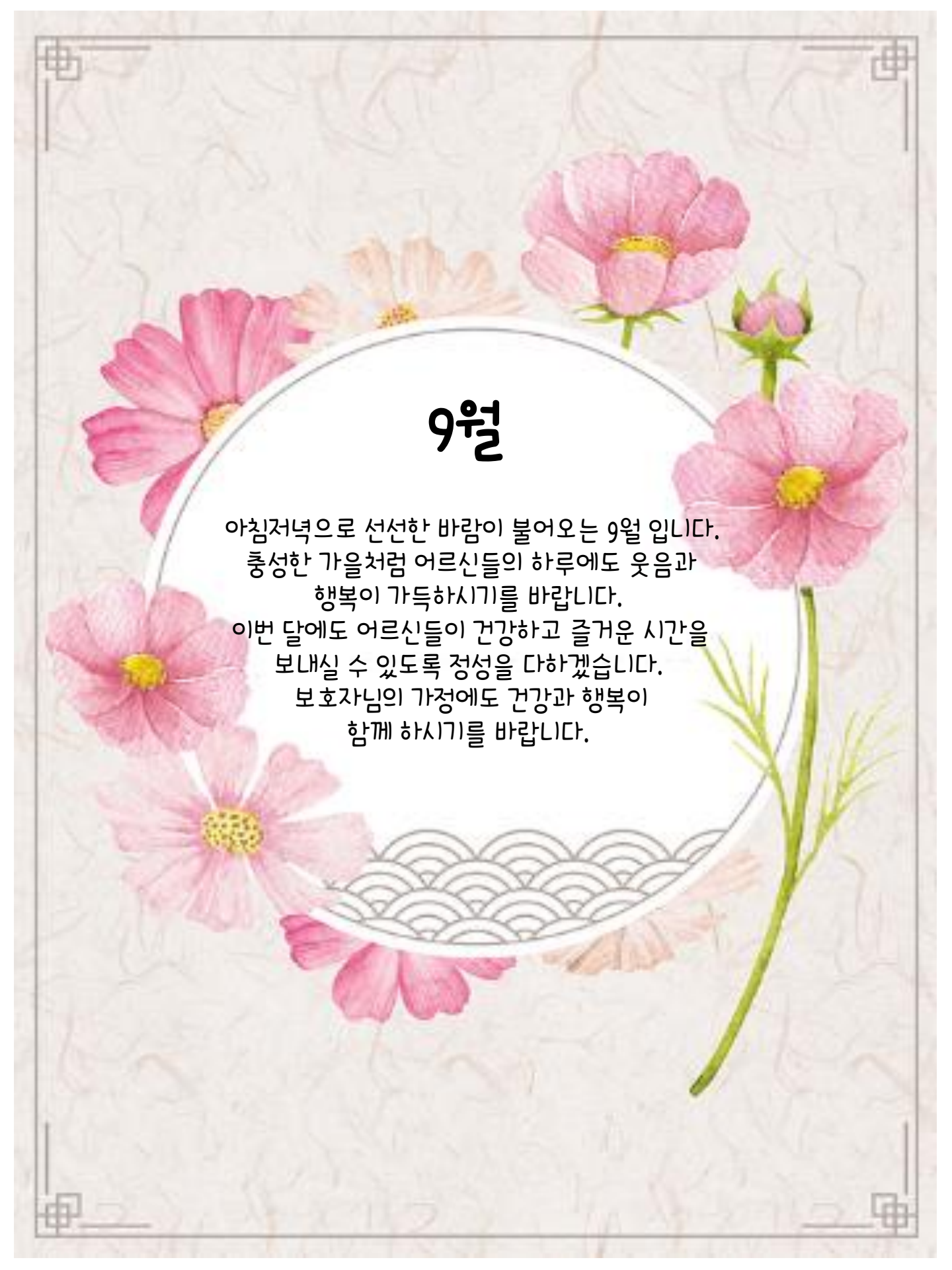


해가 웃는다

마음을 이어주는
튼튼한 이웃



동두천노인복지요양센터
주·야간 보호센터



9월

아침저녁으로 선선한 바람이 불어오는 9월 입니다.

충성한 가을처럼 어르신들의 하루에도 웃음과
행복이 가득하시기를 바랍니다.

이번 달에도 어르신들이 건강하고 즐거운 시간을
보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다.

보호자님의 가정에도 건강과 행복이
함께 하시기를 바랍니다.



어르신들의 8월 프로그램 활동

★ **해바라기 활동** : 해바라기를 주제로 해바라기씨를 직접 만져보시며 특징을 알아보고 인지기능에 자극을 드리는 시간을 가졌습니다.



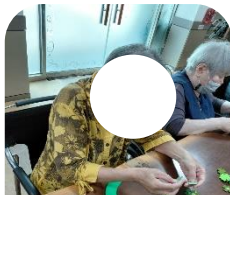
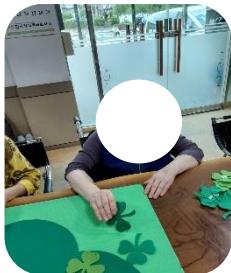
★ **수박 활동** : 시원하고 달콤한 수박을 주제로 수박모형에 씨를 하나씩 붙여보면서 집중력과 손의 협응력을 길러드리는 시간을 가졌습니다.

★ **그네 볼링** : 모래주머니를 그네볼링에 던지면서 상지근력과 눈, 손의 협응력을 길러드리는 시간을 가졌습니다.



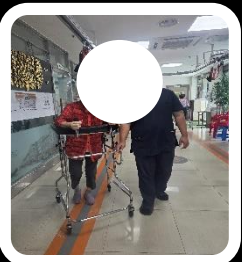
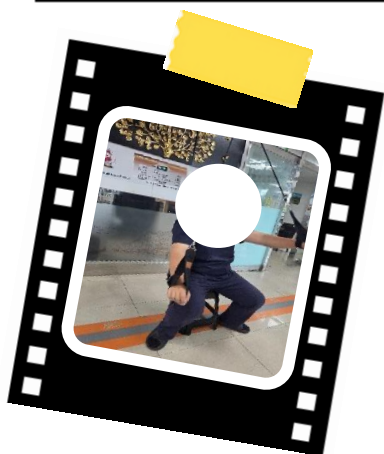
★ **캐치볼** : 짹이 캐치볼을 이용하여 공을 던져 붙여보며 팔과 어깨를 움직이고 협응력과 집중력을 올려드리는 시간을 가졌습니다.

★ **네잎클로버** : 행운을 주는 네잎클로버에 대해 알아보며 다양한 활동을 해보는 시간을 가졌습니다.



어르신들의 8월 재활운동 시간

선선한 바람이 불어오는 가을은 어르신들이 신체활동을 하기에 좋은 계절입니다. 무리한 운동보다는 어르신의 건강상태에 맞춰 스트레칭, 관절운동, 근력운동, 균형운동 등을 꾸준히 실천하는 것이 중요하며 저희 주야간 보호센터에서는 어르신들의 건강상태에 맞는 규칙적인 운동으로 건강에 도움을 드리고 있습니다.





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.

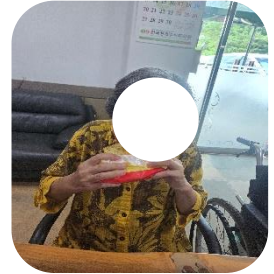




어르신들의 8월 소식



★ 간식데이 (토스트)



★ 어르신의 생신을 축하드립니다.

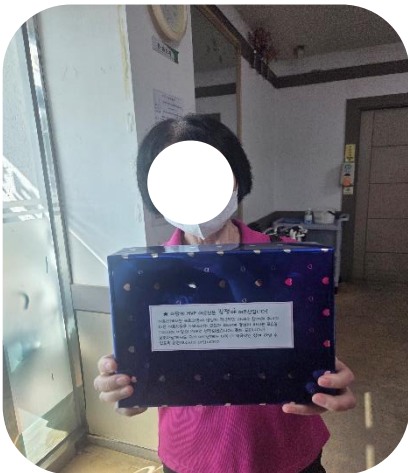


김길녀 어르신의 생신을 축하드립니다.

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



★ 8월의 MVP 어르신입니다.



이번 8월의 MVP 어르신은 김정애 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.

추석 음식 건강하게 즐기기

▮ 똑똑하게 장 보는 요령 ▮



계란은 오염되거나 깨진 것은 피하고, 특정한 용기에 담겨있는 것을 구입하세요.



캔 용기 구입 시 포장이 파손되었거나 오염된 것은 피해서 구입하도록 하세요.



식재료 구입시 제조일, 유통기한을 확인하여 필요한 양만큼만 구입하세요.



점포 내부가 청결하고 정리가 잘 되어 신뢰가 가는 곳에서 구입하세요.



식품의 구매시간은 1시간 이내로 하세요.



육류, 생선류 등은 다른 식품과 닿지 않도록 분리하여 구입하세요.

▮ 건강한 명절, 열량을 낮추는 조리 요령 ▮



음식은 두부나 버섯, 채소를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 얇게 조리하세요.



전, 튀김류 조리 후에는 키친타월을 이용하여 기름을 제거해주세요.



전을 데울 때는 프라이팬보다는 오븐이나 전자레인지로 기름 없이 데우는 것이 좋아요.

■ 즐거운 명절, 현명하게 식사하는 요령 ■



과식하지 않도록
식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나
채소 위주로 식사하세요.



지나친 음주를 하지 않도록
음주 빈도와 음주량을



가족 화목과 건강을 위해
적절한 운동을 권장합니다.

■ 명절 음식, 식중독을 예방하는 요령 ■



손은 수시로 흐르는 물에
비누를 사용하여 **20초 이상**
깨끗하게 씻어요.



생선, 고기, 냉동식품을
조리 시에는 충분히
익혀서 먹어요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는
음료는 폭발 우려가 있으니
서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은
조리 후 냉장 보관하며,
상온 보관 시에는 **4시간**을
넘기지 않도록 합니다.



10도 이하
저온 보관

지방 산패에 의한 변질을 막기
위해 지방 함량이 높은 식품은
저온에 보관하세요.



찌개, 국류는 식힌 후
냉장 보관하고 자주 끓여서
부패를 방지하세요.



익히지 않은 고기 및 생선류는
다른 음식과 **분리, 보관**하여
교차오염을 방지하세요.



차레음식은
필요한 만큼만 조리하고,
남는 재료는 종류별로
냉장 및 냉동 보관하세요.



추석 성묘 시 자동차 트렁크에 음식을 보관할 경우
반드시 아이스박스를 이용하고,
가능한 **2시간 이내**에 먹도록 합니다.

하 가 동



발행일: 2026년 08월 31일 / 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