

7월

이 더운 날씨 속에서도 하루를 시작하시는 모든 분들,
정말 고생 많으십니다.
오늘은 얼음 띄운 시원한 차 한 잔과
마음의 그늘 하나 준비해두시고,
기분 좋은 순간들을 꼭 챙겨보시길 바랍니다^^

공지사항

<센터소식>

1. 결핵검사

저희 센터에서는 어르신들의 건강을 살펴보기 위하여 무료 결핵검사를 실시 하였습니다.

2. 프로그램

저희 센터에서는 어르신과의 친밀감형성 신체활동과 인지활동의 협업을 위하여 다양한 프로그램을 실시하고 있습니다.

3. 생신잔치

* 6월 생신을 맞으신분은 김춘매어르신입니다. 많은분들의 축하를 받았습니다. 7월 생신잔치는 이월입니다. 매월 당월 생신 어르신들께는 셋째주 목요일 생신축하잔치를 해드립니다.

4. 어르신 작품

인지프로그램에서는 여름의 시작을 알리는 수박과 종이배를 자유로운 색감 표현과 다양한 재료를 통해 표현의 즐거움을 증진 합니다.

5. 저희 센터에서는 고령이나 노인성질환 등의 사유로 장기요양등급을 받으신 어르신들에게 다양한 서비스와 프로그램을 제공하여 자립기능을 향상시키고 수발에 따른 가족의 신체적 정신적인 부담을 덜어드림으로써 삶의 질을 높일 수 있도록 노력하고 있습니다.

<여름감기 예방관리법>

- 실내외 온도차는 5도 이내로, 실내습도는 40~50% 정도로 유지한다. 호흡기 점막의 건조를 막기 위해 하루 7잔 내외로 물을 충분히 마신다
- 찬물, 아이스커피, 냉국 등 차가운 음식으로 체온을 더 낮추므로, 이열치열이라는 말처럼 따뜻한 음식 위주로 먹는다.
- 냉방 중이라도 환기가 필요하며, 에어컨 등의 필터 청소도 필수적이다.
- 영양섭취는 면역력을 유지하는 데 기본재료라 할 수 있다. 인스턴트 식품 보다 과일, 채소 등 비타민과 무기질이 풍부한 음식과 함께 균형잡힌 식생활을 한다.

사진으로 보는 센터 소식



▲ 결핵검사



▲ 프로그램



▲ 생신잔치



▲ 어르신 작품

< 5월 프로그램 안내 >

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
오전	아침체조 웃음치료	아침체조 레크인지프로그램	아침체조 실버인지놀이	아침체조 도구레크	아침체조 노래교실	아침체조 놀이활동프로그램
오후	사회적응프로그램 놀이활동프로그램	미술테라피 즐거운 노래방	놀이활동프로그램 실버체조	인지향상프로그램 놀이활동프로그램	만들기&꾸미기 실버체조	인지활동프로그램 실버체조

* 매일 아침, 점심 동요 읊동을 실시합니다.