



사랑원 소식지

안녕하세요. 자외선 수치가 높아져서 햇빛이 너무 따갑습니다. 어르신들 여름 나기 준비(양산, 모자)를 단단히 해주시고 나들이 있는 날에는 몸단장에 한번 더 챙겨봐주십시오. 야외나들이는 6월까지만 시행할 것이며 너무 더운 7월, 8월에는 어르신들의 안전&건강을 위해 잠시 쉬도록 하겠습니다.(5월, 6월 실내 박물관으로 선정하여 문화인이 되었습니다.^^)

6월은 최금순, 장두련 어르신 생일이 있는 달입니다! 모든이가 내 생일은 기다려지는데요. 엄마가 되어 보니 내생일은 내 것이 아니고 열달동안 배불러 고통으로 나를 낳아주신, 고생하신 올 부모님께 감사하는 날인 것 같습니다.

또 우리들은 내년생일 또 거듭 해의 생일이 있지만 우리 어르신들의 생일은 내년 기약의 확신이 어려우니 더욱 소중합니다. 그래서 우리 사랑원노인지원센터는 가족과 함께 생신잔치로 생신의 의미를 크게 그리고 즐겁게 해드리고 싶은 것이 저희의 마음입니다.

보호자분들도 바쁘시겠지만 자랑스러운 내 딸, 내 아들이 함께 하는 생신날이라면 더욱이 어르신들의 행복한 생일날이 될 것 같습니다. 적극 참석바랍니다.

자외선차단제 꼭 발라야 해요?

Q. 자외선차단제, 꼭 발라야 해요?

네, 꼭 발라주세요! 피부가 자외선에 오랜 시간 노출되면 기미, 잡티, 일광화상 뿐만 아니라 심하면 피부암까지 유발할 수 있어요. 소중한 내 피부를 보호하기 위해 자외선차단제를 꼭! 발라야 해요.

Q. 자외선차단제, 한 번만 바르면 될까요?

아니요, 한 번만 바르면 안 돼요! 자외선차단제의 효과는 차단 수치에 상관 없이 일정 시간만 유지돼요. 그래서 2~3시간 간격으로 덧발라주어야 해요. 또한 자외선에 노출 되기 30분 전, 미리 바르는 것을 잊지마세요!

Q. 그럼 자외선은 평생 피하고 살아야 해요?

아니요, 그렇지 않아요! 꼼꼼히 차단하는 것도 중요하지만, 건강을 위해 적당한 햇빛을 쬐는 것도 필요해요. 이른 아침 혹은 석양이 질 때, 부드러운 햇빛을 쬐면 건강과 피부를 함께 지킬 수 있어요. 어쩔 수 없이 햇빛이 강한 시간에 야외활동을 해야 할 때 긴 옷, 모자, 양산, 자외선차단제, 선글라스 등 자외선을 피할 수 있는 것들을 사용해야 해요. 오늘 궁금증이 해결되었나요? <야외활동 시 자외선차단제 꼭 바르기/ 2~3시간 간격으로 덧바르기/일광욕은 부드러운 햇빛에서 하기> 여러분의 소중한 피부를 보호하며 여름을 즐겁으면 좋겠네요!

<6월 프로그램계획서>

6월		월	화	수	목	금	토
1주	진행시간						1
	10:00 ~ 10:50						노인건강체조
	11:00 ~ 12:00						달력만들기
	14:00 ~ 15:00						풍선배구
	15:30 ~ 16:00						음악/휴식
2주	진행시간	3	4	5	6	7	8
	10:00 ~ 10:50	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	(9:30-10:30) 털실뽑이기	노인건강체조
	11:00 ~ 12:00	도형&단어쓰기	한글쓰기	생일카드만들기	단어퍼즐	(10:30-12:00) 목욕 및 휴식	콩고르기
	14:00 ~ 15:00	웃놀이	미니볼링	(13:00 ~ 15:00) 생신잔치&즐거움 행	밴드스트레칭	탁구공면저널기	젠가
	15:00 ~ 16:00	음악/휴식	음악/휴식	음악/휴식	외부/생활체육	음악/휴식	음악/휴식
3주	진행시간	10	11	12	13	14	15
	10:00 ~ 10:50	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	(9:30-10:30) 오리기뽑이기	노인건강체조
	11:00 ~ 12:00	한자쓰기	모자이크	세상은요지경	틀린그림찾기	(10:30-12:00) 목욕 및 휴식	퍼즐
	14:00 ~ 15:00	노래자랑	비석단지기	외부/수지집	투호놀이	(13:00-16:00) 경남고성 공룡박물관 관 나들이	공기놀이
	15:00 ~ 16:00	음악/휴식	음악/휴식	음악/휴식	외부/생활체육		음악/휴식
4주	진행시간	17	18	19	20	21	22
	10:00 ~ 10:50	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	(9:30-10:30) 종이접기	노인건강체조
	11:00 ~ 12:00	면봉 물감 찍기	블록만들기	제철과일맛추기	땃섬&뽕섬	(10:30-12:00) 목욕 및 휴식	선 따라 그리기
	14:00 ~ 15:00	도미노	미니농구	다트던지기	미니축구	타르공 맞추기	동양화놀이
	15:00 ~ 16:00	음악/휴식	음악/휴식	음악/휴식	외부/생활체육	음악/휴식	음악/휴식
5주	진행시간	24	25	26	27	28	29
	10:00 ~ 10:50	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	노인건강체조	(9:30-10:30) 미로찾기	노인건강체조
	11:00 ~ 12:00	숨은그림찾기	구구단	시계바늘그리기	색칠공부	(10:30-12:00) 목욕 및 휴식	바람개비만들기
	14:00 ~ 15:00	떡볶이만들기	DVD시청 -집으로-	웃놀이	딱지치기	그리던지기	떡하기
	15:00 ~ 16:00	음악/휴식	음악/휴식	음악/휴식	외부/생활체육	음악/휴식	음악/휴식

<6월식단표>

날짜 식단	월 (3)	화 (4)	수 (5) 최근순이생신	목 (6)	금 (7)	토 (8)
중식	기동밥 해물된장국 잡채 두부조림 죽두기	차조밥 오미더냉국 감자당면찜닭 마늘종무침 열무물김치	차조밥 바지락미역국 조기구이 콩나물, 시금치, 호박나물 김치	렌틸콩밥 새우미역국 오리불고기 파프리카샐러드 죽두기	보리혼식 계란국 프리카스새우볶음 가지무침 열무물김치	홍미밥 호박된장국 양배추찜/찜장 돼지고기 두루치기 김치
간식	카스테라+배지 보리혼식	잔치국수 보리혼식	과일	떡+마차	감자전 보리혼식	꿀호떡
석식	청국장 느타리버섯볶음 건파계무침 김치	김치국 해물파전 콩나물무침 김치	버섯된장국 명태콩나물찜 오미양파볶음 열무물김치	감자미역국 멸치포리고추조림 참나물 김치	아채스프 소고기죽순볶음 양파겉핥기 김치	오징어무국 미역줄기볶음 군만두 열무물김치
날짜 식단	월 (10)	화 (11)	수 (12)	목 (13)	금 (14)	토 (15)
중식	렌틸콩밥 감자들깨국 달걀배 면근조림 깍두기	차리태밥 아욱된장국 아채달걀찜 감자당근볶음 열무물김치	차조밥 순두부찌개 갈치구이 브로콜리새우볶음 김치	유부원장국 아채볶음밥 깍두기 바나나	강낭콩밥 부추계란국 수육, 찢은, 상추 새우젓호박나물 열무물김치	홍미밥 북어콩나물국 햄계란구이 참나물 김치
간식	시리얼+우유	증편+보리차	편단호박	프렌치토스트	수박	요플레
석식	경명콩밥 바지락미역국 소고기계란장조림 오미양파무침 김치	견미콩물밥 감자미역국 강원장 가지나물 김치	경명콩밥 쇠고기무국 명태포전유머 호박채나물 열무물김치	콩밥 바지락미역국 마파두부 오미양파무침 김치	견미콩물밥 아채스프 시금치나물 김 김치	보리혼식 청국장 참나물 계란후라이 열무물김치
날짜 식단	월 (17)	화 (18)	수 (19)	목 (20)	금 (21)	토 (22)
중식	보리혼식 잔치국수 죽두기 요구르트	견명콩밥 유부원장국 머위된장무침 돼지주물럭, 찜 열무물김치	홍미밥 순두부찌개 가지미조림 가지나물 김치	경명콩밥 표고버섯계란국 오징어아채볶음 브로콜리새우볶음 죽두기	보리혼식 감자채새우국 미니소세지볶음 숙주나물 열무물김치	콩나물밥 콩나물국 해물파전 도토리묵 김치
간식	삶은달걀	편고구마	호두과자+우유	바지락죽	수박	김치전
석식	경명콩밥 굴미역국 순두부찌개/양념장 숙주나물 김치	견미콩물밥 시락국 양파파망볶음 찢은순무침 김치	경명콩밥 감자들깨국 순대아채볶음 콩나물무침 김치	콩밥 동태미역국 멸치포리고추조림 배추나물 김치	견미콩물밥 만두국 느타리버섯볶음 양파겉핥기 김치	경명콩밥 바지락두부국 고등어구이 오미양파무침 김치
날짜 식단	월 (24)	화 (25)	수 (26)	목 (27) 장두련이생신	금 (28)	토 (29)
중식	보리혼식 미소면장국 오리춘채 양배추찜 죽두기	짜장밥 콩이버섯계란국 단무지 수박	보리혼식 미소원장국 치킨양배추샐러드 머위아채볶음 김치	차조밥 소고기미역국 조기구이 콩나물, 시금치, 고사리나물 김치	보리혼식 돼지고기감자국 브로콜리새우볶음 두부전/양념장 열무물김치	보리혼식 쇠고기무국 고추잎무침 찢은지 김치
간식	냉면	미숫가루	단호박죽	요플레	모닝빵+열기름	포도
석식	보리혼식 아채스프 아채계란말이 숙주나물 김치	견미콩물밥 감자들깨국 가지미구이 곤약김무침 김치	경명콩밥 시래콩바지락국 호박볶음 맛살양파볶음 김치	콩수수밥 바지락미역국 아채모듬두루치기 참나물 김치	보리혼식 시락국 감자채볶음 갈치무조림 김치	견미콩물밥 계란국 미역줄기볶음 군만두 김치

<5월 사랑원이야기>

<도형, 단어쓰기>



<웃놀이>



<색종이오려붙이기>



<세라밴드>



<풍선배구>



<도미노>



<노래자랑>



<생신잔치>



<세종어린이집, 공연>



<즐거운동행공연>



<즐거운동행공연>



<강정만들기체험>



<수지침제공>



<항공우주박물관나들이>



<항공우주박물관나들이>



사랑원노인지원센터

경남 사천시 사남면 사남로 847-15 (화전리 389-2) ☎(055)853-8894

소식지 발행 13호

발행자: 김혜주

사랑원은 어르신들의 인권존중을 실천 합니다.