

06월 사랑채통신문(2026.05.30.)

사랑채 주간보호센터

☎032-881-7888 https://blog.naver.com/sarangsilver

사랑채 보호자님 안녕하세요!

부드럽던 봄 햇살은 사그라지고 따가운 햇볕이 등허리에 땀을 흘리게 하는 6월입니다. 어르신들의 건강을 위해서 가정에서 적절한 냉방과 충분한 휴식을 통해 피곤이 쌓이지 않도록 해 주시고 수분 섭취를 통해 탈수 증상을 예방하도록 도와주시기 바랍니다. 또한 일교차가 큰 시기이니만큼 아침저녁으로 얇은 겉옷을 입거나 가지고 센터를 이용할 수 있게 해 주시기를 바랍니다. 센터에서도 어르신들 건강에 더욱 관심을 기울이는 6월이 되겠습니다. 감사합니다.

여름철 식중독 주의하세요! [출처:질병관리청 국가건강정보포털]

식중독이란 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환(식품위생법 제2조 제14호)을 말합니다.

세계보건기구(WHO)는 '식품 또는 물의 섭취에 의해 발생되었거나 발생된 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환'으로 규정하고 있습니다.

'장염'이라는 용어는 소장이나 대장에 염증이 생긴 상태를 말하며 대부분 음식 섭취와 관련이 있고 증상이 유사하기 때문에 식중독과 비슷한 의미로 사용됩니다.

집단식중독은 식품 섭취로 인하여 2인 이상의 사람에서 감염성 또는 독소형 질환을 일으킨 경우를 말합니다.

〈그림. 식중독 예방을 위한 3대 원칙〉



'이것만은 꼭 기억하세요'

- 식중독은 유해한 미생물이나 독소가 들어 있는 음식을 먹고 발생하는 질환입니다.
- 주요 원인은 세균, 바이러스, 자연독(동물성·식물성·곰팡이)과 같은 화학물질입니다.
- 증상으로는 구토, 설사, 복통, 발열 등이 있으며, 감염 형태와 원인균에 따라 차이가 있습니다.
- 치료는 수분과 전해질 보충이 기본이며, 혈변이나 발열, 설사, 구토가 심한 경우 항생제나 수액 치료가 필요할 수 있습니다.
- 예방을 위해 손 씻기, 음식 완전 가열, 식재료 위생관리 등 철저한 위생 수칙을 지키는 것이 중요합니다.

- 2026년 06월 사랑채 일정 및 공지사항 -

이용 안내

일상 관련 전화상담 문의

[상담시간]

- 평 일 오전 08:00 ~ 오후 07:00
- 토요일(공휴일)
  오전 08:00 ~ 오후 04:00

010-2158-0083

032-831-7888

※ **'프로그램 운영 시'** 및 **'퇴근 시'**에는 전화 통화가 어려울 때가 있사오니, **문자 남겨주시면 바로 연락**드리도록 하겠습니다.

■ 평일(월, 화, 수, 목, 금) 07:30~19:30
(식사 : 오전, 점심, 저녁/ 간식 : 오전, 오후)

■ 주말 및 공휴일(토, 일) 07:30~15:30
(식사 : 오전, 점심/ 간식 : 오전, 오후)

■ 본인부담금 내역서는 매월 5일에서 10일 이내에 보호자님께서 발송하오니 확인 부탁드립니다.

※ [필수] 병원에서 처방받은 "약"을 센터로 보내주실 때에는 꼭 '처방전'과 함께
"요양보호사 선생님께" 말씀해주시기 부탁드립니다.
노인장기요양보험법에 따라 처방전 없이는 센터에서 투약할 수 없사오니, 꼭 보내주시기 바랍니다.

사랑채 어르신 활 동

감각, 인지 향상 활동	1. 어르신들이 새로운 계절에 즐거운 마음과 호기심으로 대면하기 온도, 옷차림에 변화를 알아보기 2. 어르신들이 직접 공동생활에 필요한 예절과 약속, 규칙 등을 알아보며, 정하기 3. 한글, 발음교육 및 안면마비 예방을 위한 활동 실시 4. [자체제작] 인지 프로그램 book : 다양한 그림 도안을 활용하여 색감을 느끼며 뇌 활성화 및 색 활용능력 변화 확인 5. [자체제작] 인지 프로그램 book : 기초연산 등을 활용하여 인지능력향상과 변화정도 수시확인
사회적응 및 인지향상 활동	1. 우리가 느끼는 다양한 감정을 말씀해보시고 감정단어를 이용해 끝말잇기를 해보며 지남력, 기억력, 잔존능력향상 2. 우리 동네 생활을 통해 우리 동네 이름과 모습뿐 아니라 다양한 생활 공간을 알아보며 우리 동네의 문화에 자긍심을 가질 수 있는 계기마련 3. 50~70년대 추억의 영화 관람 4. 여름 맞이 7월! 달력 만들기 ※ 어르신들께서 직접 가위, 풀 모든 도구와 재료로 만들어보십니다.
건강체조	- 매일 1회 근 손실 예방을 위한 걷기운동 및 스트레칭, 근력 체조 실시

[협조 안내 사항]

- 어르신들께서 귀중품(현금, 금반지, 목걸이, 팔지 등)을 센터에 가져오는 경우 분실 등 불미스러운 일이 발생할 수 있사오니, 센터에 가져오지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 마스크 착용은 자유롭게 진행되며, 단!! 감기 증상이 있을 시에는 마스크 착용 부탁드립니다.