

07월 사랑채통신문(2026.06.30.)

사랑채 주간보호센터

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

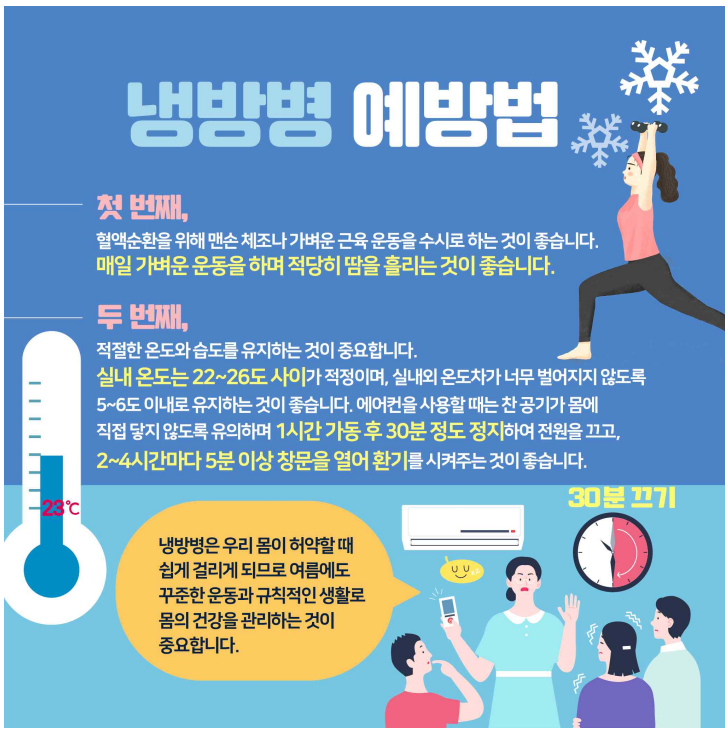
사랑채 보호자님 안녕하세요!

한 해의 절반인 6월 잘 마무리하셨나요? 새로운 절반의 시작인 7월입니다. 무더운 날씨에 몸도 마음도 지치기 쉬운 계절이지만 힘차게 달려왔던 숨을 고르며 쉬어가는 7월이 되기를 바라며, 가정에서 적절한 냉방과 탈수증상을 막기 위한 충분한 수분 섭취를 부탁드립니다. 올해는 평년보다 매우 무더운 여름이 예상된다고 하니 더욱 신경써주시길 바라며 센터에서도 힘쓰도록 하겠습니다. 감사합니다.

더위보다 더 무서운 여름철 감기, 냉방병

[출처 : 가톨릭대학교 의정부성모병원 건강매거진, 감수_가톨릭대학교 서울성모병원 가정의학과 김경수 교수]





[내방병 예방법]

첫 번째, 혈액순환을 위해 맨손 체조나 가벼운 근육 운동을 수시로 하는 것이 좋습니다. 매일 가벼운 운동을 하며 적당히 땀을 흘리는 것이 좋습니다.

두 번째, 적절한 온도와 습도를 유지하는 것이 중요합니다. 실내 온도는 22~26도 사이가 적정이며, 실내외 온도차가 너무 벌어지지 않도록 5~6도 이내로 유지하는 것이 좋습니다. 에어컨을 사용할 때는 찬 공기가 몸에 직접 닿지 않도록 유의하며 1시간 가동 후 30분 정도 정지하여 전원을 끄고, 2~4시간마다 5분 이상 창문을 열어 환기를 시켜주는 것이 좋습니다.

- 2026년 07월 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. 반가운 여름을 통해 여름 날씨의 특징과 자연의 변화를 알아보고 감상하기 2. 건강한 여름에서는 더워진 날씨에 소홀해지기 쉬운 건강에 관심을 가지고 건강한 여름을 보내는 방법을 함께 고민하고 실천하기 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. 여름에 걸리기 쉬운 질병을 알고 예방법을 실천 2. 다양한 여름 활동을 안전하게 즐기기 위한 안전훈련 및 나만의 건강 포스터 만들기 3. 여름철 장마와 관련하여 어르신들만의 대책방안과 현재 방안에 대해 알아보기 4. 50~70년대 추억의 영화 관람 5. 여름 맞이 8월! 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.