

08월 사랑채통신문(2026.07.30.)

사랑채 주간보호센터

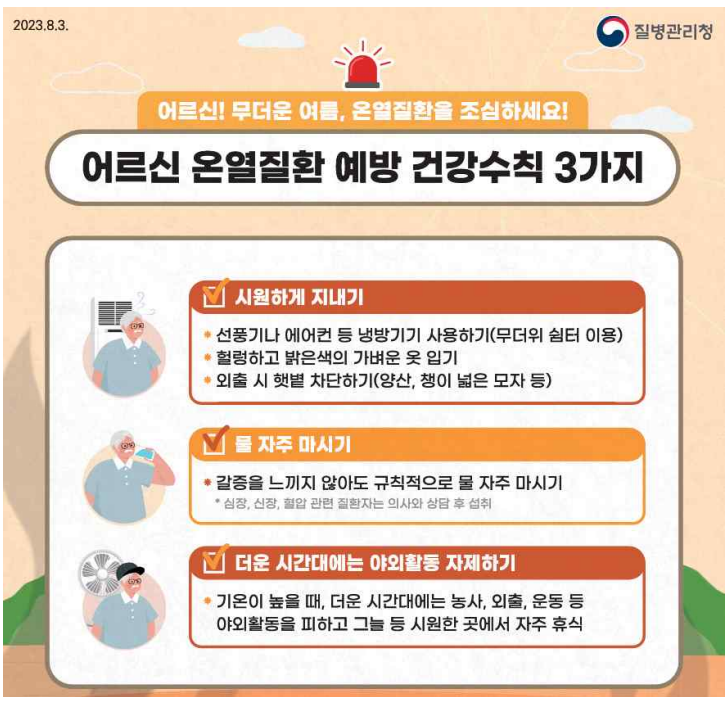
☎032-881-7888 https://blog.naver.com/sarangsilver

사랑채 보호자님 안녕하세요!

예년보다 비교적 길지 않은 장마가 끝나가고 무더운 여름의 절정 8월이 다가왔습니다. 습도가 높은 더운 날씨에 건강관리에 안전을 가하는 한 달이 되길 바라며 항상 어르신들의 건강을 위해 위생관리와 손 소독, 손 씻기 등 최선의 노력을 하도록 하겠습니다. 가정에서도 열대야, 무더위를 대비하여 꾸준한 물 섭취와 적절한 냉방으로 탈수예방에 관심을 가져주시기를 바라며 센터에서도 항상 어르신들의 건강에 관심을 갖는 8월 한 달이 되도록 하겠습니다. 감사합니다.

무더운 여름, 온열질환을 조심하세요!

[출처 : 질병관리청 국가건강정보포털]





[폭염대비 건강수칙]

1. 샤워를 자주 합니다.
2. 헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷을 입습니다.
3. 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.
4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.
5. 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무릅니다.
6. 폭염에 노출되지 않도록 주의하고 무리한 신체활동은 피합니다.

- 2026년 08월 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. 건강한 여름에서는 더워진 날씨에 소홀해지기 쉬운 건강에 관심을 가지고 건강한 여름을 보내는 방법을 함께 고민하고 실천하기 2. 어르신들이 현대 교통 기관의 종류와 이용방법을 이해하고 옛날 교통과 비교하는 시간을 가지기 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. 온열지환 예방 안전활동 및 생활에서 실천하기 2. 다양한 여름 활동을 안전하게 즐기기 위한 안전훈련 및 나만의 건강 포스터 만들기 3. 친환경적으로 변화하고 있는 교통수단에 대해 알아보기 4. 50~70년대 추억의 영화 관람 5. 여름을 떠나보내는 9월! 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.