

09월 사랑채통신문(2026.08.31.)

사랑채 주간보호센터

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

사랑채 보호자님 안녕하세요!

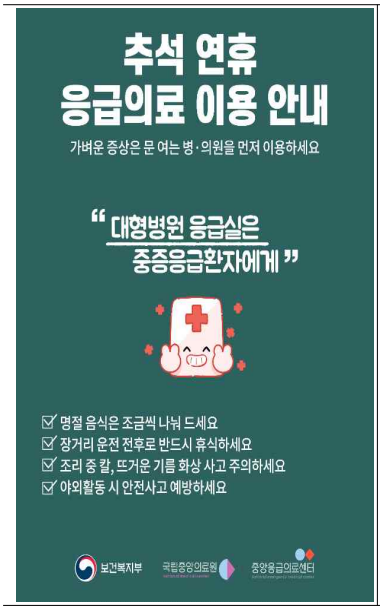
무더운 여름이 가고 선선한 바람의 계절 가을이 한 발짝 다가왔습니다. 바람에서도 기분 좋은 차가움이 느껴지고 내리쬐는 맑은 햇살에선 어느덧 따뜻함이 느껴집니다. 우리나라 고유의 명절 추석이 다가오는 만큼 환절기의 어르신들 건강에 주의를 함께 기울이는 행복하고 건강한 9월 한 달이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

명절 연휴, 과식을 멈추기 위한 방법!

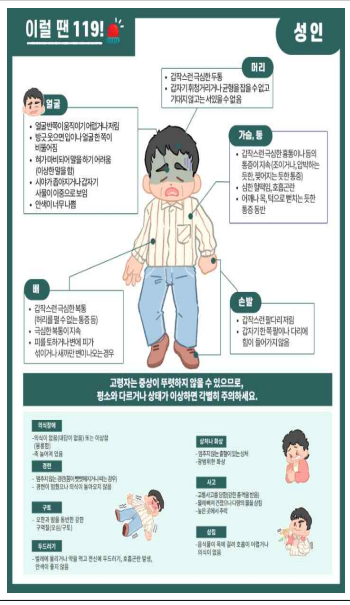
[출처 : 건강이 궁금할 땐, 하이닥(www.hidoc.co.kr)]

[9가지 수칙]

1. 천천히 먹기 2. 작은 그릇을 활용 3. 식사의 균형 유지
4. 섬유질 섭취 5. 간식은 멀리 6. 스트레스 조절
7. 음료 대신 물을 8. 숙면 9. 체중 변화 확인









명절 연휴 응급의료 이용 안내

[출처 : https://www.e-gen.or.kr/egen/emergency_treat.do]

- 응급의료포털 누리집 (www.e-gen.or.kr)
- 응급똑똑 앱과 129, (지역번호) 120

- 2026년 09월 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. 우리나라의 전통 생활 문화와 역사 그리고 자랑거리에 관해 생각해보고 자랑하기 2. 우리나라 고유 명절 추석 맞이하기 위한 차례상 차리기 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. 옛날과 오늘날의 화폐의 공통점과 차이점 찾아보기 2. 우리나라의 명절과 풍습을 알아보며 명절에 차례상을 차리는 방법을 알아보고 어떤 음식들이 있는지 알아보기 3. 세계의 전통 의상을 알아보고 문화의 관심을 가져보며 우리나라 한복 꾸미기 4. 50~70년대 추억의 영화 관람 5. 가을맞이 10월! 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.