

양주백석효사랑센터

2025년 01월

☆ 안녕하세요.

올 한해 재미있기도 했고, 슬프기도 했던 추억들을 마무리할 수 있는 12월이 끝나고, 새로운 시작을 알리는 2025년이 밝아왔습니다. 가정 내 행복한 날만 계속 되시길 바랍니다.

☆ 2024년 12월 급여제공기록지, 2025년 이월 식단표, 소식지 및 프로그램 일정표를 보내드립니다.

☆ 지류 급여제공명세서가 필요하신 보호자께서는 따로 말씀해 주시길 바랍니다.

☆ 2024년 12월 24일 송년회 및 보호자 간담회를 진행하였습니다. 많은 참여 및 관심 감사합니다.

☆ 2025년도 식대비 3,200원 간식비 1,000원으로 변동 없습니다.

☆ 2025년 1월 1일을 맞이하여 양주백석효사랑센터는 하루 쉬기로 결정하였습니다.

☆ 양주백석사랑센터는 감염 취약 시설로 실내 마스크 착용을 유지합니다.

감기나 독감 등 환절기 질환의 유행과 초미세먼지가 포함되어있는 황사에 유의하여 마스크 착용 및 올바른 손 씻기, 꾸준한 수분 섭취 등 개인위생에 주의해 주시길 바랍니다.

☆ 현재 환절기 질환인 감기와 독감이 유행하고 있습니다. 독감은 감기와 증상이 비슷하지만 고열, 근육통 등 전신증상까지 동반되어 일상생활에 지장을 줄 수 있습니다. 독감 예방 접종, 마스크 착용, 손 씻기 같은 기본적인 개인위생을 통해 예방하시길 바랍니다.

☆ 코로나 바이러스 감염증 예방수칙

올바른 손 씻기, 마스크 착용, 손 소독제 사용 등 양주백석효사랑센터에서도 어르신들의 감염증 예방을 위해 최선을 다하고 있으며 어르신들의 혈압, 체온 등을 수시로 확인하고 있습니다.

☆ 기타 문의 사항이나 전달하실 말씀이 있으시면

센터로 전화[(031) 826-7878] 주시면 감사하겠습니다.



주 소 : 경기도 양주시 백석읍 월암로 112번길 91

상담 · 문의: (031) 826-7878 / 010-3630-2790

계좌번호: (농협) 351-1107-6384-83 양주백석효사랑센터

홈페이지주소: <http://cafe.naver.com/baekseokhyosarang>

일 정 표

시 간	구 분
07:00~09:30	송영 및 건강체크 (혈압/당뇨/체온), 아침간식
09:30~10:30	인지-오늘의 뉴스, 회상 활동
10:30~11:30	치매예방체조-건강박수, 체조 및 스트레칭
12:00~13:00	점심식사 및 구강관리 및 목욕(주 1회)
13:30~14:30	인지-미술 활동, 여가 화투 및 퍼즐
14:30~15:30	간식시간
15:30~16:30	신체-레크레이션, 실버건강체조, 웃음치료
16:30~18:00	저녁식사 및 구강관리 / 자유시간, 송영
* 외부 프로그램은 코로나19로 강사 자격증 보유하신 분이 직접 효사랑센터 내에서 진행하고 있습니다.	

✿ 양주백석효사랑센터 ✿

주간보호 활동의 이모저모

종류	웃음 치료	실버 레크레이션	치매 예방 체조	이·미용 서비스	치매·인지 프로그램	실버 체조
횟수	주 1회	주 1회	매일 1시간	월 1회	주 3회	주 1회
강사	사회복지사 김보경 요양보호사 김형일 정은자					
						

✿ 양주백석효사랑센터 ✿