

2026년

5월호

2026-05호 Vol.110

우리사랑 소식지

문서번호 : 올리소식지 2026-05

주소 : 청주시 서원구 산마로 64

사무실 : 043-295-8385

F A X : 043-295-8386

편집 / 발행인 : 김순란 / 김희형

https://blog.naver.com/olsdcc8385

❖ 5월 올리소식

신록을 바라다 보면 내가 살아 있다는 사실이 참으로 즐겁다. 내 나이를 세어 무엇하리... 나는 지금, 오월 속에 있다. 피천득 시인의 오월처럼 신록이 짙게 물들어 가는 싱그러운 계절이 2026년에도 어김없이 찾아왔습니다.

매 년 잊지 않고 찾아오는 행복이 가득한 5월이기도 하지만 가정의 달인 만큼 사랑하는 가족들과 함께 즐거운 시간 많이 보내시고 웃음꽃이 가득 넘쳐나는 행복한 한 달이 되시기를 소망합니다.

우리사랑 가족 여러분! 산과 들에 활짝 핀 꽃들이 세상을 아름답게 수놓은 계절의 여왕이자 사랑과 감사의 달인 5월에는 소중한 사람들과 사랑 듬뿍 주고 받으면서 순간순간을 행복하게 보내시길 기원하며 오월에는 부모님께 “날아주시고 길러주셔서 진심으로 감사드립니다.” 라고 두 손 꼭 잡아드리면서 사랑의 표현을 해드리면 참 좋겠습니다.

❖ 5월 프로그램 안내

구 분	월	화	수	목	금	토
08:00~09:30	등원지도 / 차량 송영 서비스 (안전하게 모시고 오기)					
09:00~10:00	출석 / 건강체크(기초활력체크 : 혈압, 맥박, 체온, 호흡수 등), 건강 차 마시기 / 간식(죽) 제공					
10:00~10:30	아침 건강체조 / 걷기운동(스트레칭, 체력증진교실, 치매예방체조 등), 세상소식 및 뉴스전하기					
10:30~11:30	인지활동 프로그램 (학습활동, 미술활동, 작업활동, 회상활동, 치매예방, 사회적응활동)				개인위생관리 (목욕, 손발톱손질)	미술활동
11:30~14:00	점심식사 시간 (구강청결 및 투약) / 수면 및 휴식시간(안마 및 물리치료)					
14:00~14:30	음악과 함께 울동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크	창작미술	실버 건강체조	실버 인지음악	노래교실	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 5월 안내말씀 및 공지사항

♥ 우리사랑 홈페이지『www.olsdcc.co.kr』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.

♥ 5월 우리사랑 일정표 안내

♣ 5. 1(노동절) → 우리사랑 “휴원”

♣ 5. 5(어린이 날), 5. 8(우리사랑 자체 어버이날행사), 5. 25(부처님오신 날, 대체휴무일) → 우리사랑 “정상운영”

♥ 우리사랑 어버이날행사 → 2026. 05. 08(목) / 축하, 카네이션 달아드리기, 큰절 올리기, 영상편지 상영, 장기자랑 등 사랑과 감사의 달! 5월에 어버이날을 맞이하여 우리사랑 어르신들과 함께 뜻 깊은 행사를 진행하려고 합니다. 행사 간 부모님께 올리는 자녀들의 영상편지 코너가 있으니 가족 분들께서는 어버이날을 맞이하여 부모님께 올리고 싶은 이야기를 1분내의 영상을 촬영하여 5월 4일까지 보내주시면 정성스럽게 전달하는 시간을 갖도록 하겠습니다.

☎ 영상자료 발송 연락처 : 010-4059-1219(센터장) / 카톡 or 문자

♥ 5월 건강정보 『봄철 “알레르기 비염” 증상 및 예방법』을 참고하여 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

♥ 5월 생신을 맞이하신 현덕수, 양익순, 김희순, 양숙례, 박인규 어르신들의 생신잔치를 5월 22일에 실시할 예정 입니다.

♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 5. 25일 이내 어르신 성함으로 계좌이체 부탁드립니다.
(신협 131-018-822692 / 우리사랑재가장기요양기관)

♥ 5월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)

♣ 봄철 “알레르기 비염” 증상 및 예방법



봄철이면 더욱 심해지는 알레르기성 비염!

“봄이 지나가면 곧 괜찮아지겠지” 라는 생각으로 방치하면 증상이 더욱 악화될 수 있으므로 비염증상이 나타나면 가까운 병원을 찾아 정확한 원인을 진단받고 적절한 치료법과 함께 생활 속 비염 예방법을 실천하시기 바랍니다.

1. 봄철 알레르기 비염의 원인

알레르기는 우리 몸의 면역체계가 외부 물질에 과민하게 반응하는 현상을 말하는데 세균이나 바이러스가 아니라 꽃가루 먼지처럼 인체에 크게 해롭지 않은 물질에도 과민 반응을 보이며 콧속이나 기관지 등에 염증을 일으키곤 합니다. 이것이 바로 알레르기 비염의 원인입니다. 봄철에 알레르기를 일으키는 원인물질은 꽃가루, 집 먼지, 진드기, 미세먼지, 황사 등이 있습니다.

2. 비염과 감기의 차이점

봄에 자주 발현되는 비염은 종종 환절기 감기와 혼동되기도 합니다. 콧물과 재채기가 나오는 등의 증상이 감기와 비슷해 보이기 때문입니다. 비염 증상에 대해 잘 모르시는 분들은 자칫 환절기 감기로 착각해 증상을 더욱 악화시키는 경우가 있기 때문에 두 증상의 차이를 잘 알아둘 필요가 있습니다.

감기에 걸리면 보통 누런 콧물과 함께 열이 나는 것이 특징적인 증상이며 기침을 할 때는 목 부위가 아프기도 합니다. 이에 반해 알레르기 비염은 맑은 콧물이 쉴 새 없이 흐르고 재채기가 잇따라 나옵니다. 열도 거의 나지 않으며 감기약을 먹어도 아무런 증상이 개선되지 않을 땐 알레르기 비염일 확률이 높습니다.

3. 알레르기 비염의 대표적인 증상

연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코와 눈 주변 가려움증, 코 막힘, 눈·입 천장·목안 가려움증과 통증, 잦은 눈물, 두통과 잦은 코피 등이 대표적인 증상입니다.

4. 생활 속 알레르기 비염 예방법

- ① 꽃가루가 많이 날리는 오전 시간에는 환기 및 운동을 자제한다.
- ② 외출할 때는 미세먼지 마스크(KF-94)를 착용한다.
- ③ 외출 후 집에 돌아와서는 몸을 깨끗이 씻고 실내복으로 옷을 갈아입는다.
- ④ 야외 외출 시 안경(선 그라스)을 착용한다.
- ⑤ 물 또는 차(茶)를 자주 마셔 체내 수분을 톡톡히 보충해준다.
- ⑥ 카펫은 사용하지 않는다.
- ⑦ 집안을 자주 청소하고 청소 직후에는 방 안에 있지 않는다.
- ⑧ 침실에는 동물을 두지 말고 가급적 집 밖에서 키운다.
- ⑨ 실내 온도는 18~21℃, 실내 습도는 40~50% 이하로 유지한다.
- ⑩ 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 말고 합성고무나 천연고무 제품을 사용한다.





www.olsdcc.co.kr



활동사진첩



위험할 땐 119
힘겨울 땐 **129**

☺ 지역연계프로그램 및 신체·정서기능유지활동 ☺



인지음악(외부강사)



실버 건강체조(외부강사)



튼튼실버 레크(외부강사)



노래교실(외부강사)



★ 가수공연활동 / 재능기부 공연활동 ★
(한강문화복지회 가수 공연활동, 탑대성동 라인댄스 공연활동)

☺ 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 ☺



원예활동(카랑코에 꽃심기)



회상활동(그때 그 시절)



요리교실(화전 만들기)



사회적응활동(영화감상)

★ 2026년 전반기 우리사랑 재난대응훈련 ★

(소방안전교육, 소화기사용요령, 응급처치요령, 재난대피훈련 등)



043.295.8385

친·절·상·담 : 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동



노인전문간호와 함께 어는 건강하고 즐거운 세상!