



❖ 6월 올리소식

어느덧 여름향기가 느껴지는 신록의 계절 6월이 시작되었습니다.

나뭇잎은 짙은 초록으로 물들어지고 붉고 예쁜 장미가 아름다움을 더욱 발하며 가끔 불어오는 바람에 감사함을 느끼는 계절입니다. 특히, 6월 호국보훈의 달을 맞이하여 조국 수호를 위해 희생하신 순국선열 및 호국영령 앞에 존경과 감사를 드리며 그 분들의 숭고한 뜻을 기리기 위해 경건하고 엄숙한 마음을 가져야 할 것입니다.

올리사랑 가족 여러분! 6월은 상반기 마무리가 되는 달입니다. 올해 반이 훌쩍 지나가는 시점에서 여름이 시작되어 자칫 지치기 쉬운 계절이니 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바라며 날씨가 갑자기 더워지면서 습도가 높아 음식이 상하기 쉬우니 항상 잘 익혀 드시고 냉장 보관하여 건강에 각별한 유의를 부탁드립니다.

❖ 6월 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, 치매예방활동, 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 운동, 건강 걷기운동 프로그램, 간식시간					
14:30~16:00	튼튼실버 레크 (외부강사)	창작미술 (자체강사)	실버 건강체조 (외부강사)	실버 인지음악 (외부강사)	노래교실 (외부강사)	문화활동
16:00~16:30	저녁식사 시간(식사지도, 투약관리, 구강청결), 귀가준비					
16:30~18:30	귀가지도 / 차량 송영 서비스(안전하게 모셔다 드리기)					

❖ 6월 안내말씀 및 공지사항

♥ 올리사랑 네이버블로그『blog.naver.com/olsdcc8385』를 통해 센터의 다양한 정보를 공유하시기 바랍니다.

♥ 제9회 전국동시지방선거일(6월 3일)과 현충일(6월 6일)에도 올리사랑은 “정상운영” 합니다.

6월은 나라사랑 호국보훈의 달 입니다. 우리모두 국가를 위해 희생·헌신하신 순국선열과 호국영령들의 넋을 기리고 추모하는 마음을 가슴에 새기며 나라를 위해 목숨 바친 거룩한 희생에 보답하기 위해 가정에 태극기를 게양합니다. 아울러, 6월 3일『지방선거 투표일』과 6월 6일『현충일』에도 센터는 “정상운영”하오니 착오 없으시길 바랍니다.

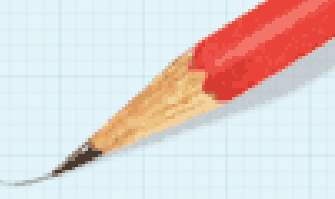
♥ 전반기 욕구/만족도조사를 6월 중에 실시할 예정입니다. 보다 나은 센터운영과 어르신들께 서비스의 질을 높이기 위해 실시하오니 설문조사에 적극적으로 참여 해 주시길 부탁드립니다.

♥ 6월 건강정보 『어르신 건강을 위해 삼가 해야 할 것들』을 참고하여 어르신 건강관리에 만전을 기하시기 바랍니다.

♥ 6월 생신을 맞이하신 이성자, 최형복 어르신의 합동생신잔치를 6월 26일에 실시할 예정 입니다.

♥ 이용료 납부 : 본인부담금은 매월 이용청구서를 받으시고 6. 25일 이내에 어르신 성함으로 계좌이체 부탁드립니다.
(신협 131-018-822692 / 올리사랑재가장기요양기관)

♥ 6월 식단표 : 어르신의 신체건강과 영양을 위해 영양사가 작성한 식단표를 보내드리고 있습니다.(별첨#1 참조)



Only love silver day care center

어르신 건강을 위하여 삼가 해야 할 것들...

1. 음식을 많이 먹으면 안 된다.

노인의 위장은 소화기능이 떨어지므로 과식하면 윗배까지 차오른다. 이때 횡격막이 올라가 심장의 정상적인 활동에 영향을 마친다. 게다가 음식을 소화시킬 때 대량의 혈액이 위장에 집중하므로 뇌와 심장에는 상대적으로 혈액이 줄어들어 심근경색과 중풍을 일으키기 쉽다.

2. 음식을 짜게 먹으면 안 된다.

노인이 음식을 짜게 먹을 경우 염분 섭취량이 많아져서 순환하는 혈액의 양이 많아진다. 게다가 노인의 신장은 염분 배설기능이 떨어지므로 몸 속에 염분이 축적되고 혈관수축으로 인하여 혈압이 올라가 심장의 부담이 커진다.

3. 노인은 충분한 수면을 취해야 한다.

수면시간이 너무 적으면 건강에 해롭다. 잠을 잘 때 인체는 휴식을 취하고 피로를 회복하며 에너지를 재 충전한다. 노인은 생리기능이 떨어지고 피로회복도 느려 잠을 충분히 자야 한다.

4. 노인이라고 채식만 하면 안 된다.

콜레스테롤을 무서워하여 고기는 삼가고 채식만하면 신체에 해롭다. 인체가 쇠약해지는 증세 즉, 두발 탈색, 치아와 뼈의 약화 그리고 심혈관의 질병 등은 모두 망간의 부족과 관련이 있다. 망간은 골격발육에 없어서는 안 되는데 부족할 경우 전신 통증을 유발하고 등을 굽게 하고 감각을 둔하게 한다. 식물성 음식에 들어있는 망간은 체내에서 흡수하기 어려우나 육류에 함유된 망간은 흡수되기 쉬우므로 육식을 삼가 하면 안 된다.

여름철 노인 건강 10대 수칙들...

1. 직사광선을 피하고 과도한 신체활동을 삼간다.
2. 지나친 냉방을 피하도록 한다.
3. 음식은 익혀먹고 끓인 물을 마신다.
4. 손과 몸을 자주 씻고 위생을 관리한다.
5. 항상 충분한 수분을 섭취한다.
6. 영양가 높은 식사를 하되 과식을 삼간다.
7. 과도한 염분을 자제한다.
8. 규칙적인 생활을 하고 충분한 수면을 취한다.
9. 선선한 시간을 이용해 가벼운 운동을 꾸준히 한다.
10. 질병이 발생하면 즉시 의료기관을 이용한다.





☺ 지역연계프로그램, 신체 및 정서기능유지활동 ☺



지역연계활동(한강문화공연)



실버 인지음악(외부강사)



실버 건강체조(외부강사)



튼튼실버 레크(외부강사)



재능기부활동(치과진료)



노래교실(외부강사)



신체활동(탁구공 통통)



레크레이션(컵쌓기 게임)

☺ 사회적응프로그램 및 인지기능유지활동 ☺



구강관리교육(00치과원장)



미술활동(연꽃만들기)



인지활동(치매예방교육)



사회적응활동(영화감상)

♣ 2026년 우리사랑 어버이날 행사 ♣

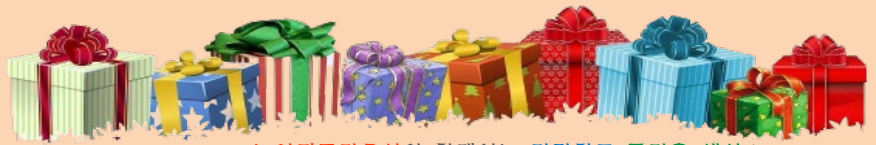
(카네이션달아드리기, 영상편지상영, 공연활동, 장기자랑 등)



043.295.8385

친·절·상·담: 오전 9시~오후 10시

위치: 청주 산남동



노인전문간호사와 함께하는 건강하고 즐거운 세상!