

양주백석효사랑센터

2026년 07월

☆ 안녕하세요.

파란 하늘과 뜨거운 바람이 시원한 계곡과 청량한 바다가 그리워지게 만들어줍니다. 여름이 왔다는 것을 알려주듯 후끈후끈해지는 뜨거운 햇빛 아래에서 오랫동안 활동하실 경우 적절한 휴식 시간과 충분한 수분 섭취 등 온열질환에 유의해주시길 바랍니다. 태풍이 다가오고 장마가 시작된다고 합니다. 어르신 보행시 농수로, 논둑, 물꼬 등 휩쓸림 사고 예방을 위해 접근 시 주의하시길 바랍니다.

☆ 2026년 06월 급여제공기록지, 2026년 07월 식단표, 소식지 및 프로그램 일정표를 보내드립니다.

☆ 지류 급여제공명세서가 필요하신 보호자께서는 따로 말씀해 주시길 바랍니다.

☆ 낮 기온이 올라가는 요즘, 음식이 쉽게 상할 수 있어 식중독 발생 위험이 높아집니다. 특히 어르신들은 면역력이 약해 증상이 더 심해질 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

☆ 현재 센터는 자외선 지수에 따라 외부 활동을 자제하고 있습니다.

☆ 현재 고기압의 영향으로 맑고 무더운 날씨가 계속되고 있습니다. 가정 내 온열질환 등 건강관리에 유의해주시길 바랍니다.

☆ 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.

☆ 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) 355-0094-1759-23 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 외부강사 김일한 김니은 방해숙 이대승 요양보호사 김형일 이미화					
						

❀ 양주백석효사랑센터 ❀