

실천 목표		제 2017- 03호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼썬 동래데이케어 주간보호		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 경 미 발행일자 : 2017. 03. 02



봄꽃이 여기저기서 살며시 고개를 내밀기 시작했습니다. 그 꽃을 시샘이라도 하듯 간밤에는 천둥 번개를 동반한 세찬 비가 내렸습니다. 그 비 그치고 햇살은 좀더 따뜻해지고 바람은 좀더 부드러워 지겠지요. 그리고... 그 봄을 시샘하는 동장군의 짓궂음은 '꽃샘추위'가 지나고 나면 들판은 다시 봄꽃으로 만발할 것입니다. 삼라만상의 모든 만물이 잠에서 깨어난다고 하는 경칩입니다.

간밤의 비가 봄을 깨우고...

겨우내 가두었던 우리의 마음을 깨우고...

그래서 우리 어머님들의 움츠린 몸도 함께 깨우길 염원하며~ ^^

그렇게... 봄이 우리 곁에 살포시 내려 앉았습니다.

* 3월 일정 안내 *

◆ 생신잔치

허정순(음2/9), 이말남(음2/12) 어르신의 생신을 함께 축하해 드릴 예정입니다.

◆ 3월의 건강정보 <치매예방 관리>

- * 65세 이상에겐 필수인 비타민 D는 자외선을 통해 체내에 합성되어 뼈와 면역계 건강에 필수적인 영양소입니다.
- * 적당한 야외활동은 실내에서 많은 시간을 보내는 65세 이상 어르신들에게 결핍될 수 있는 비타민 D의 체내흡수에 도움이 됩니다.

하루 15분만 햇빛을 쬐면 치매를 예방할 수 있습니다 ^^

* 치매 상담 콜센터 (☎ 1899-9988)

- 효율적인 한국형 치매서비스망 구축을 통해 치매환자와 가족의 삶을 실질적으로 개선시키며 진단, 치료, 재활, 요양 등 치매 관련 제반 서비스로부터 소외되는 국민이 생기지 않도록 도움을 주는 곳입니다.