

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 주간보호

얼쑤 동래 데이케어

제 2018 - 03호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 육 경 호
발행일자 : 2018. 03. 02



~ 싶다가도 꽃샘추위가 몰려와
설렘 가득한 마음을 다시 움츠려들게 하는 3월입니다.
하지만 여전히 봄을 기다리는 설레임이 가득합니다.
3월은 이렇게 더 따뜻한 봄을 기다리는 생각으로
두근두근하는 행복한 달이길 바랍니다.
얇은 옷을 여러겹으로 입는게 환절기 건강관리 비법이라네요.
환절기 건강관리에 유의하시고 건강한 봄 맞으시길 기원합니다.

* 3월 일정 안내 및 알림 *

◆ - 생신잔치 (3/7 수요일)

한소리풍물단의 공연과 함께

이인삭(3/7, 음1/20), 박옥연(3/7, 음1/20),
서희석(3/11, 음1/24), 박인순(3/13, 음1/26), 박봉생(3/19, 음2/3),
이말남(3/28, 음2/12) 어르신들의 생신잔치를 진행할 예정입니다.

◆ - 정월대보름 행사 (3/2 금요일)

3월 2일 금요일 정월대보름을 맞이하여 오곡밥과 부럼깨물기, 귀밝이술 등을 드시면서 한해의 풍요로움을 비는 행사를 합니다.

◆ - 실종예방 지문등 사전 등록제

실종에 대비하여 경찰시스템에 지문과 사진 보호자 연락처등 기타 신상정보 등을 등록하고 실종 시 등록된 자료를 활용하여 보다 신속히 찾아주는 제도입니다.

사전등록 신청서를 각 가정으로 보내드리오니 작성하여 센터로 보내주시기 바랍니다.

◆ - 표준장기요양이용계획서 제공 요청서

표준장기요양이용계획서 제공 동의서를 보내드리오니,
동의서에 수급자 성함과 보호자 전화번호를 기재하셔서 센터로 보내 주시기 바랍니다.

◆ - 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)
강지혜(010-7540-0480)

◆ - 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

* 3월의 건강정보 *

◆ - 쉽게 환절기 건강관리를 할 수 있는 방법

1. 커피, 차 보다 따뜻한 물을 틈 날 때 마다 마십니다.
2. 봄' 이라는 계절은 생각보다 건조한 계절, 건조함을 몰아낼 수 있는 실내 습도를 충분히 유지하여야 합니다.
3. 봄 감기는 계절이 바뀌면서 몸이 갑작스러운 기온변화에 적응하지 못해 면역력이 약해졌을 때를 노리고 옵니다. 그러니 얇은 옷을 여러 겹으로 입거나, 덥더라도 겹옷을 꼭 잊지 말고 챙겨서 다녀야합니다.
4. 적절한 운동은 면역력을 높여주고 숙면을 돕습니다. 하지만 야외에서 운동을 할 시 황사, 미세먼지 농도가 높을 때는 마스크를 꼭 챙기도록 합니다.
5. 몸에 활력을 주고 환절기를 잘 버틸 수 있도록 도와주는 비타민을 섭취하여야 합니다. 비타민 보충제도 시중에 많이 판매하지만 그것이 귀찮다면 비타민이 풍부하고 싱그러운 과일과 채소를 자주 섭취하여 건강을 챙기도록 합시다.