

실천 목표		제 2017- 04호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 일수 동래데이케어 주간보호		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 경 미 발행일자 : 2017. 04. 04



봄비가 꽃망울을 간질이며, 어서 피라고 재촉하더니 어느덧 거리에는 봄꽃의 향연으로 가득합니다. 하늘이 맑아져서 ‘청명’이라는 오늘, 1년의 농사를 준비하는 농부의 분주한 마음을 아는지 모르는지, 봄꽃은 흥에 겨워 저마다 즐겁습니다. 시골의 골목 끝 고즈넉한 담장 밑에도, 내가 걷는 발 끝 언저리에도 닿는 모든 것이 봄입니다. 훗날리는 꽃비의 나른함에 마음도 몸도 한껏 부풀어... 그렇게 또 한 번의 봄을 맞았습니다.

이 봄날의 마법같은 설렘을 어르신과 함께 합니다~~ ♡

* 4월 일정 안내 *

◆ 짧은 나들이 일정

4월 13일 (목) - 봄꽃맞이 & 기장 해변가 카페 탐방

봄꽃을 만나러 가는 길에 해변가 분위기 좋은 카페(파로드시랑)에서 차 한잔 하고 돌아올 예정입니다. 석식은 제공되지 않으니 착오 없으시기 바랍니다.

◆ 생신잔치

한소리풍물단의 공연과 함께 손정강(음3/10) 어르신 생신을 함께 축하해 드릴 예정입니다.

◆ 4월의 건강정보

* 따뜻한 봄날과 관절염

- 우리 몸의 근육은 추운 겨울에 관절조직이 위축되면서 근육이 경직되어 있다가 날씨가 따뜻해지면서 야외활동이 잦아지게 되는 봄날에 근육을 갑자기 사용함으로 인해 관절의 통증을 유발하게 됩니다.

* 야외활동 전 준비 운동

- 간단한 스트레칭 및 준비운동을 하고 외출을 하면 관절염의 통증을 줄일 수 있습니다.

- 야외활동 후 관절이 욱신욱신 아플 때는 따뜻한 핫팩으로 찜질을 하면서 충분한 휴식을 취해야 합니다.