

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼썬 동래데이케어 주간보호

얼썬 동래 데이케어

제 2018 - 09호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 육 경 호
발행일자 : 2018. 09.03



시원한 가을바람이 불어옵니다.

선선한 가을바람으로 무더위에 지친 몸에도 활력이 생기는 것 같습니다.

9월은 결실과 풍요로움이 가득한 추석이 들어 있는 달입니다.

추석은 부지런한 농부와 태양이 일궈놓은 소중한 곡식을 거두어 조상님께 차례를 지내고 가족과 이웃이 함께 음식을 먹으며 마음을 나누는 날입니다. 이번 추석에는 가족과 함께 추석에 대한 이야기를 나누고, 정답게 모여 달님을 뚝 닳은 송편을 만들며 나누어 먹는 기쁨을 경험하시기 바랍니다.

추석의 풍습을 경험하며 땅에서 얻은 음식에 감사함을 느끼고 가족과 이웃이 함께 마음을 나누는 따뜻한 날로 기억되었으면 합니다.

바쁜 일상 속에서도 작은 행복을 즐길 수 있는 여유가 함께하는 한 달 되시기 바랍니다.

* 9월 일정 안내 및 알림 *

◆ 추석 연휴 등원안내

- ▶ 9월 24일 (월) - 추석 당일에는 센터 쉽니다.
- ▶ 9월 25일 (화), 9월 26일 (수)

정상적으로 센터 운영하며, 센터 이용하실 어르신께서는
주간보호 사회복지사에게 연락바랍니다.

(단, 석식은 제공되지 않습니다.)

▶ ♣ 알림

- ▶ 9월 셋째주 월요일 미용봉사 있습니다.
- ▶ 9월에는 생신 맞으신 분이 없어 생신잔치는 생략됩니다.
- ▶ 9월 21일(금)은 치매 극복의 날입니다.
행사 있을 예정이며 가족들의 많은 관심 부탁드립니다.
- ▶ 방문요양하시는 어르신께서는 토요일과 공휴일 중 3회
등원하셔야 20회 이용이됩니다. (원하시는 날짜/요일 연락바랍니다.)

※ 등급 갱신으로 연락이오면 센터로 연락바랍니다.

◆ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

◆ 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)

강지혜(010-7540-0480)

* 9월의 건강정보 *

◆ 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한 두잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

자기혈관숫자알기!!



자기혈관 숫자란, 내 혈관의 건강을 확인할 수 있는 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치로, 올바른 생활습관 실천과 자기혈관 숫자알기로 심뇌혈관질환을 예방하는 것이 중요합니다.

< 2018년 9월1일 ~ 9월7일 심뇌혈관질환 예방관리주간 >

전국 보건소나 동네 병의원에 방문하여 확인하실 수 있습니다. (단, 수치측정에 따른 비용이 발생할 수 있습니다.)