

실천 목표		제 2019 - 03호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 열수 동래데이케어 주간보호		발 행 인 : 조 보 필 담 당 자 : 육 경 호 발행일자 : 2019. 03. 01



3월 봄의 설레임과 함께
 마음이 갠스레 분주한 것이
 새로운 희망과 기분 좋은 일들이
 많이 생길 것 같은 생각이 듭니다.
 새봄, 새 희망, 행복예감으로
 마음속에 봄을 가득 채워
 행복한 일만 가득한 봄날 되시길 바랍니다.
 행복하세요~^^

* 3월 일정 안내 및 알림 *

▶ ♣ 알림

▷ 삼일절 공휴일 안내

3월 1일 수요일 센터 정상 운영합니다.

단, 석식 제공되지 않습니다.

▷ 3월 6일 (수) 한소리풍물단 축하공연과 함께 생신잔치 있습니다.

박옥연 어르신 1/26 (3/2), 박봉생 어르신 2/3 (3/9)

이말남 어르신 2/12 (3/18), 성순조 어르신 2/13 (3/19)

오재순 어르신 2/19 (3/25)

▷ 3월 13일 (수) 최지애 선생님 미용봉사

3월 26일 (화) 박수민 선생님 미용봉사

▷ 3월 28일 (목) 찾아가는 영화관

한국영상 자료원에서 방문하여 영화 팔도강산 상영 예정입니다.

▷ 3월 29일 (금) 요리활동 - 궁중떡볶이

▶ ♣ 공지

- 2019년 1월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송하였
고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

* 3월의 건강정보 *

미세먼지 바로알기

지름이 10마이크로미터보다 작고, 2.5마이크로미터보다 입자를 미세먼지라고 부르며 눈으로 식별하기 힘든 가늘고 작은 먼지로 자연발생이 아닌 도시에서 발생한 것으로 중금속과 각종 화학 물질이 포함되어 인체에 매우 해롭습니다.



미세먼지란?

1. 자동차에서 나오는 매연
2. 제조업에서 나오는 연기
3. 생활에서 생기는 먼지
4. 중국에서 날아온 먼지

우리 몸에 미치는 영향!



미세먼지 예방법

1. 자제하기 - 직장인, 학생 등 외출을 해야 할 경우 보건용 마스크 꼭 착용
2. 손 씻기 - 가장 쉬우면서 기본적인 방법이며 외출 후 꼭 손 씻기
3. 외출 후 구강, 코 세척을 해주며, 샤워와 세수를 할 때 평소보다 더 꼼꼼히 하도록 함
4. 자주 수분섭취하기 - 하루 8잔 권장

미세먼지에 좋은 음식

1. 해조류 - 풍부해 체내에 쌓일 수 있는 중금속 또는 발암물질 등의 노폐물 배출에 효과적
2. 녹황색 채소 - 섬유질이 풍부해 몸속에 있는 독소를 흡착해 배출하는데 효과적
3. 오메가-3가 풍부한 등푸른 생선 - 기도의 염증을 완화시켜 폐질환 증상인 호흡곤란을 개선 도움
4. 배, 생강, 도라지 등 - 기관지에 좋은 성분을 포함하고 있어 폐에 생기는 염증에 좋고 기침 감소
5. 녹차 - 기관지 내 미세먼지를 씻어내 소변으로 배출시켜주는 효과, 녹차에 함유된 탄닌 성분이 체내에 축적된 중금속 배출 도움