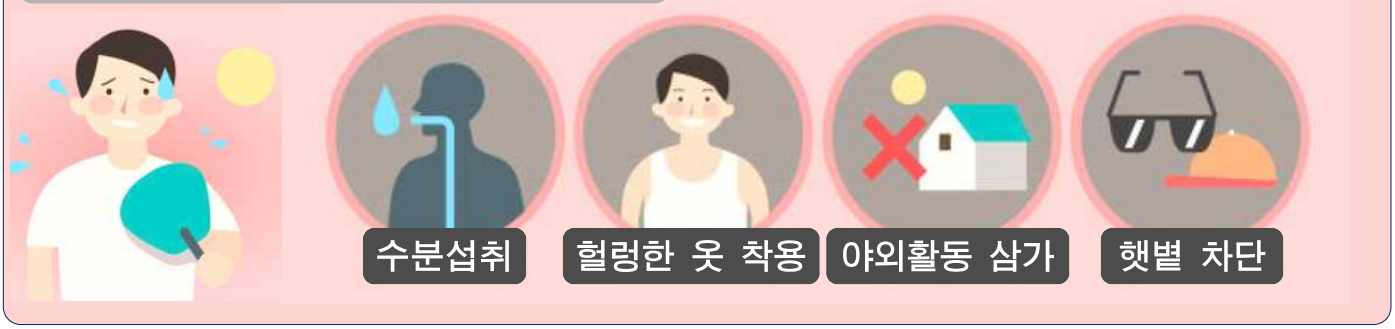
실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2021-07 호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 이 영 애 담 당 자 : 오 은 정 발행일자 : 2021.07.01

어르신들 덕분입니다.

감사합니다~사랑합니다 ♥

여름철 폭염대비 건강수칙 !



보조금24 나만 몰랐다고? 여러분은 알고 계셨나요?

중앙부처, 지자체가
국민에게 제공하는
혜택이 수천개

혜택
보조금
정부지원금

보조금24란? 정부나 지방자치단체에서 국민들을 위해 보조금등 각종 혜택을 제공하고 있다. **내가 받을 수 있는 정부혜택**에는 어떤 것이 있는지 쉽게 알 수 있도록 한 서비스입니다. 몰라서 못 받는 일이 없도록, 받고 있고 받을 수 있는 **혜택을 한눈에 확인**할 수 있습니다.

보조금24 신청은 어떻게 해?

온라인

정부24 홈페이지 또는
정부24 모바일 앱 접속

로그인 후
보조금24 메뉴 클릭

서비스 이용 동의 체크
(최초 1회)

정부 혜택 확인 및 신청

오프라인

신분증 지참해 가까운
읍면동 주민센터 방문

보조금24 신청서 제출

받을 수 있는
정부 혜택 목록 수령

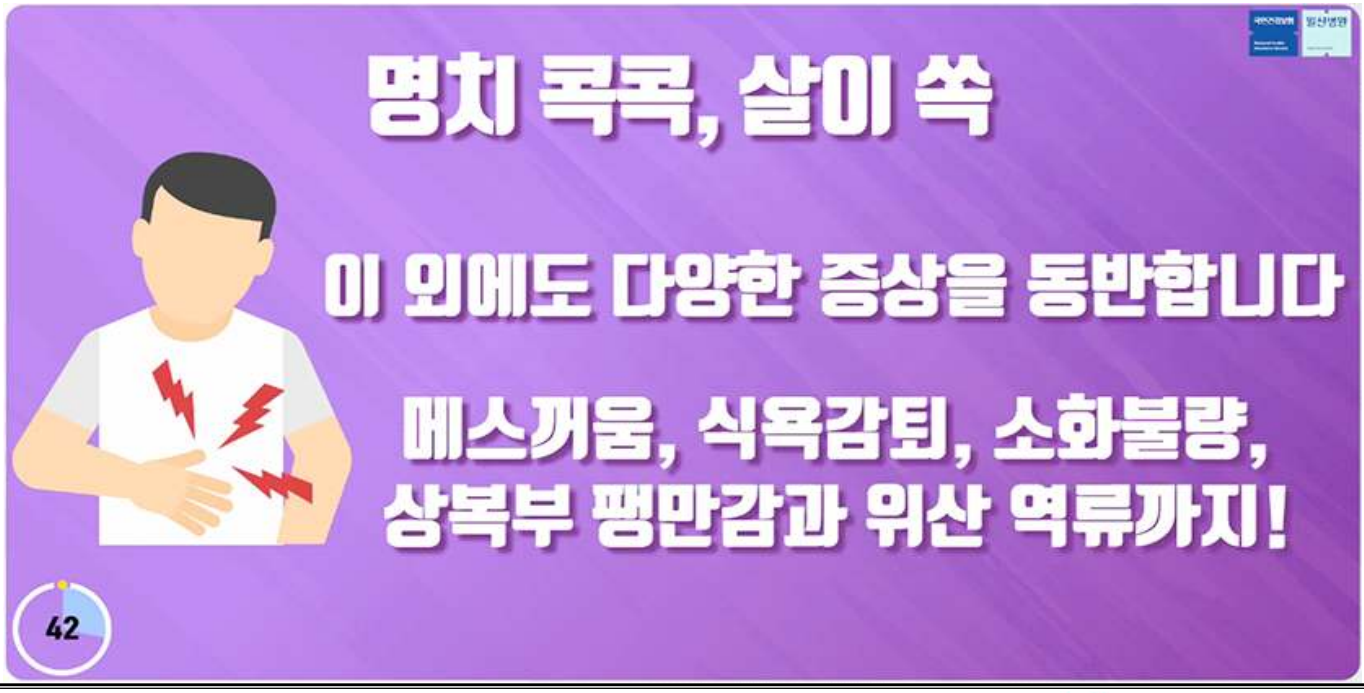
상세 내용 확인 후 신청

속 쓰리고 살 좀 빠진 것뿐인데 '위궤양' 이라고?

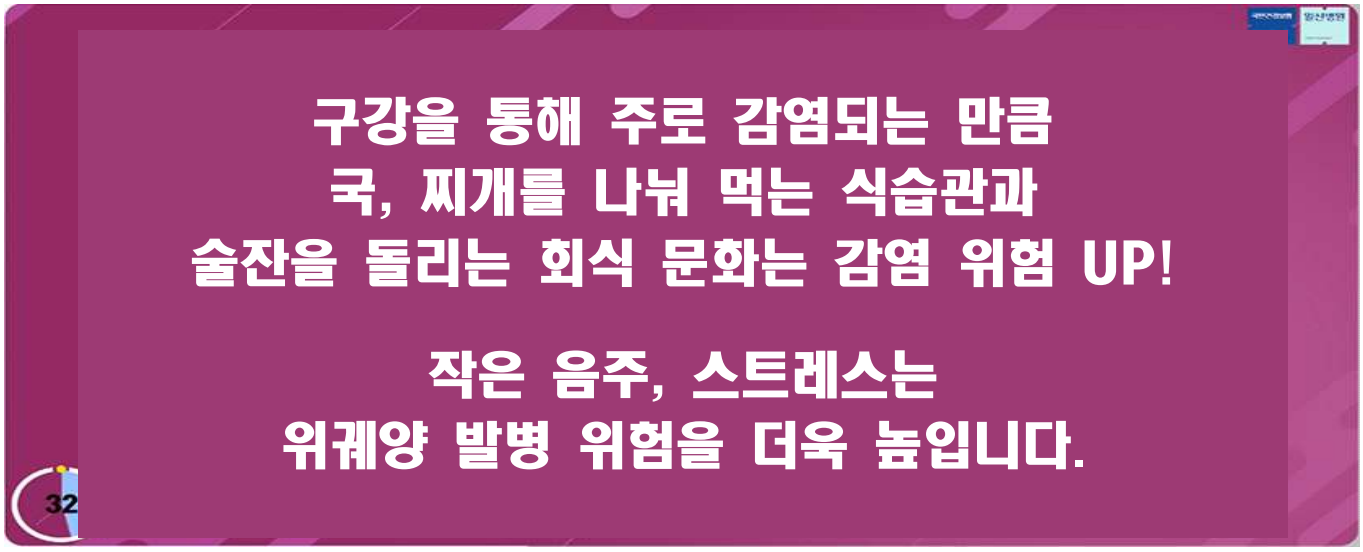
명치가 아파 잠 못 이뤘다면 '위궤양' 의 신호일 수 있습니다.

특별한 경우가 아님에도 불구하고 새벽에 명치 부위를 찌르는 듯한 통증이 지속해서 발생한다면 위궤양을 의심해볼 수 있습니다.

살이 빠지거나 식욕이 줄어드는 것도 위궤양의 증상 중하나입니다

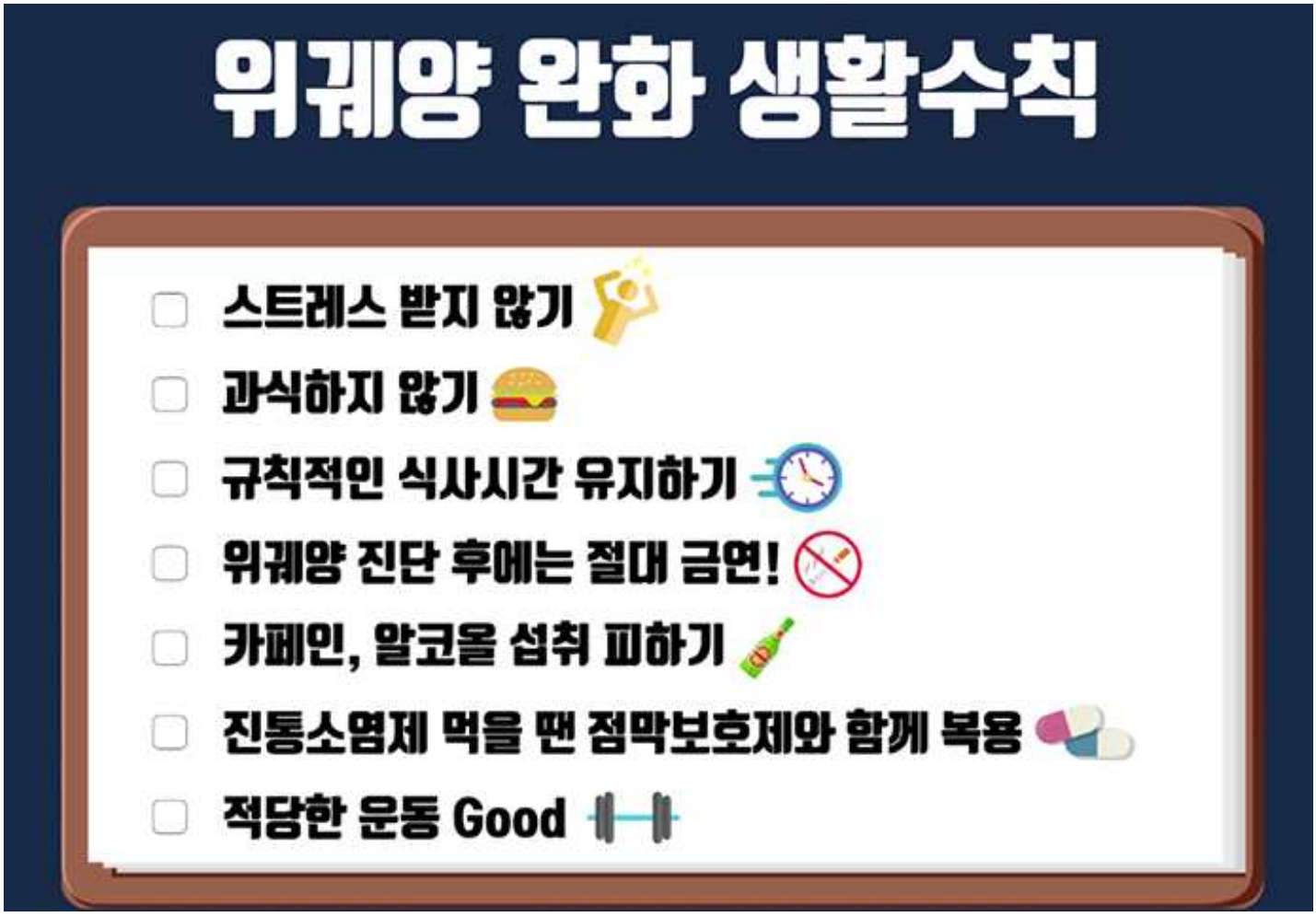


국이나 반찬을 다른 사람들과 따로 먹는 것이 좋습니다.



커피나 자극적인 음식은 멀리하고 스트레스를 줄이세요!

위산분비를 촉진하고 위 점막을 손상시키는 커피나 술, 맵고 짠 음식은 가급적 먹지 않는 게 좋은데요. 적당한 휴식으로 스트레스를 해소하는 것도 위궤양 예방에 도움이 되니 건강한 생활습관으로 위를 편안하게 만들어 보시길 바랍니다.



지남력 훈련

**아래 시계를 보고 몇 시 몇 분인지 모두 기록해 보고,
적혀 있는 시간에 맞추어 시침과 분침을 그려보세요.**

____ 시 ____ 분	____ 시 ____ 분	____ 시 ____ 분
11 시 30 분	9 시 10 분	8 시 50 분

1 지금은 _____ 년 _____ 월 _____ 일 _____ 시 _____ 분 입니다.

2 오늘 아침식사를 몇 시에 먹었나요? _____