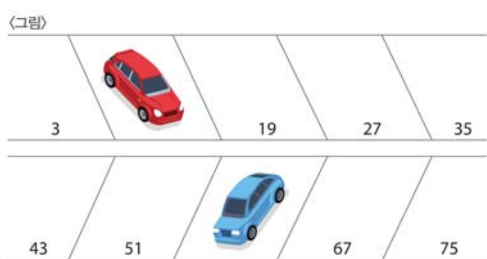




치매예방 주간학습지 **뇌동동!** < 83 >

한라일보·제주도 광역치매센터 공동 기획

문제 1. 다음은 아파트 주차장을 <그림>으로 나타낸 것입니다. <그림>을 보고 알맞은 답을 찾아보세요.



- 1) <그림>의 주차장 번호의 규칙을 찾아 자동차에 가려진 숫자의 합을 구하세요. >
- 2) 어떤색 자동차가 몇 번 주차장에 있는지 기억해 두시고, 몇 분 뒤에 아래의 답을 적어보세요.
 - ① _____ 색 자동차가 _____ 번 주차장에 있었다.
 - ② _____ 색 자동차가 _____ 번 주차장에 있었다.

문제 2. 다음의 '치매예방수칙 333'의 색깔 원에 들어갈 단어를 번호에 맞게 적어주세요.

<보기>

식사	치매 조기발견	뇌손상 예방	건강검진	
독서	절주	금연	운동	소통

3 권 권할 것

1. 알zheimer의 원인 이해하기
2. 알zheimer의 증상 및 진단
3. 부양자가 되고 싶어요.

3 금 금할 것

4. 술은 한 번에 3잔보다 적게 마세요.
5. 담배는 피우지 마세요.
6. 약을 다량 복용하지 마세요.

3 행 행할 것

7. 걷기, 달리기, 수영 등 유산소 운동을 하세요.
8. 가족과 친구를 자주 만나고 만나세요.
9. 매년 보건소에서 치매검진을 받으세요.

문제 3. 아래 사진은 치매예방체조 중 은몸자극하기 체조 방법입니다. 설명에 따라 순서대로 따라해 보세요.

1. **머리박수**
손가락 끝을 세워 머리를 경쾌하게 두드려줍니다.
2. **어깨박수**
양손으로 어깨를 두드려줍니다.
3. **엉덩이박수**
양손으로 엉덩이를 두드려줍니다.
4. **세로박수**
양손을 세로로 세워 박수를 칩니다.

※ 효과 : 어깨 회전범위를 확대, 상체 혈액순환 촉진 및 인지기능 향상. 전체 동작 2회 실시.

학습지 정답은 한라일보 13면 알림란에서 확인 가능합니다.

그레이엄 앨리슨 하버드대 교수 제주포럼 토론

국제·한반도 정세 등 세션 참석

세계적 석학 그레이엄 앨리슨(사진) 하버드대 석좌교수가 제14회 제주포럼에서 미·중 국제정세, 한반도의 미래, 북핵 등에 대한 세션에 참석해 토론을 진행할 예정이다. 앨리슨 교수는 역사적으로 신홍강국의 부상은 패권전쟁으로 귀결됐다고 하면서 중국의 부상으로 기존 강국인 미국과의 대립이 전쟁으로 귀결될 가능성을 암시했다. 이를 '투키디데스의 함정'이라고 묘사했다. 이러한 점에서 세계는 중국의 부상과 미·중관계의 미래를 주시하고 있다.



앨리슨 교수는 오는 30일 오전 9시에 개최되는 제14회 제주포럼 전체세션에 참석해 리 자오싱 전 중국 외교장관, '중국이 세계를 지배하면'의 저자이자 칼럼리스트인 마틴 자크와 미·중의 대립과 향후 전망, 한반도의 미래에 대해 흥미로운 토론을 전개할 것으로 기대된다. 이 세션은 대통령 통일외교안보 특보인 문정인 교수가 좌장으로 진행할 예정이다. 오후 세션에서는 비핵화 관련 한반도 정세에 대해 집중토론이 예정돼 있다.

제13기 서귀포시 여성대학 상반기 현장학습

서귀포시가 제주한라대학교 평생교육원에 위탁 운영하는 2019년 제13기 서귀포시 여성대학 상반기 현장학습이 14일 수강신청자 70여명이 참여한 가운데 열렸다. 이날 수강생들은 일제강점기 일본이 중·일전쟁의 전초기지로 삼았던 알뜨르비행장을 방문해 당시 비행장과 전투기 격납고 건설에 강제동원됐던 도민들이 겪었을 고초와 아픈 역사를 되돌아보는 시간을 가졌다. 또 환경면 고산리에 위치한 유



네스코 세계지질공원인 수월봉 트레일을 지역해설사의 설명을 들으며 진행했다.

국민연금 제주지사 연금제도 개편·취업설명회

국민연금공단 제주지사(지사장 김성배)는 14일 제주대 사회과학대학에서 연금제도 개편 및 취업설명회를 진행했다. 이날 행사에서 김성배 지사장은 '이야기로 풀어 쓴 연금제도 개편'이라는 주제로 설명과 질의응답 시간을 가졌다. 이어 취업설명회에서는 국민연금의 신규직원 채용절차와 취업성공담 등이 진행됐다.



제주농협 봉사단 생필품 전달

NH제주농협 2019년 3급 승진자들로 구성된 '따뜻한 사람들 모임'(회장 교육청 출장소 이현주 지점장)은 지난 11일 황사평에 있는 가롤로의 집을 방문해 생필품을 전달하고 주방도우미 및 시설주변 청소를 실시하는 봉사활동을 전개했다.



공무원연금공단 등 구연봉사

공무원연금공단(이사장 정남준)과 제주상록동화구연봉사단은 14일 제주시 화북동 소재 '성심원 사랑의집'에서 동화구연 봉사활동을 실시했다. 이날 봉사단은 손동작과 목소리가 어우러진 동화구연을 통해 장애인들의 독서에 대한 흥미를 유발했다.



동정

용운동경로당 개소식 참석



◇박원철 제주특별자치도의회 환경도시위원장 15일 제주시 한림읍 수원리 용운동경로당에서 열리는 '용운동경로당 개소식'에 참석해 관계자들을 격려할 예정.

기초질서 단속·대청소 활동 당부



◇강세석 애월읍장 지난 13일 간부회의를 열고 쓰레기 무단 투기, 불법 주차 단속 등 기초질서 지키기 일제 합동 단속을 대청소의 날과 연계해 주민들이 참여할 수 있도록 당부.

탄소포인트제 가입 홍보



◇강성규 대륜동장 지난 13일 민월인을 대상으로 탄소포인트제 가입 홍보를 실시하는 한편 직원들에게도 에너지 절약 실천 협조를 당부.

한그루출판사 한국지역출판대상 공로상



제주 한그루출판사(대표 김영훈·사진)가 지난 9~12일 전북 고창에서 열린 한국지역출판잡지연대 주최 제3회 한국지역도서전에서 제주가 동시 그림책 '청청 거러지라 돌비돌비 거러지라'와 '스무 살 도망자'(김담연, 전라도닷컴)가 받았다.

지역적 특성을 잘 살린 저작물을 뽑은 이번 천인독자상의 대상은 마산을 배경으로 한 '도시의 얼굴들'(허정도, 知와you)에게 돌아갔고 공로상은 '청청 거러지라 돌비돌비 거러지라'와 '스무 살 도망자'(김담연, 전라도닷컴)가 받았다.

한그루출판사 김영훈 대표는 지난 11일 시상식에서 "앞으로도 제주의 이야기를 더 좋은 책으로 만드는 데 힘쓰겠다"는 소감을 전했다.

환경농협 마늘계약재배 농가생산교육



환경농업협동조합(조합장 김근진)은 지난 13일 채소수급안정사업의 정착화 및 19년산 건마늘의 원활한 유통처리를 통한 농가소득 증대를 도모하기 위해 조합 회의실에서 마늘계약재배 농가 약 150여명이 참석한 가운데 '2019년산 마늘계약재배 농가생산교육 및 출하 설명회'를 개최했다.

Good Morning Vietnam

Return to Paradise

제주 ↔ 베트남 왕복직항 전세기 5일

하노이/짱안/하롱베이

한정좌석~선착순!
서두르십시오!

6월 5일 ▶ 899,000원

황금 연휴

★ 일반여행업 등록 제1016호 ★

여행일정 Hot Place ★★★★★

닌빈(짱안)유람답사, 전신맛사지 1시간
중요석동굴, 티투스성, 수상인형극 등

☆ 특식3회 : 파라다이스 뷔페, 씨푸드, 무제한 삼겹살

포함 내역 ★★★★★

항공료, 호텔(2인1실), 전용차량,
전일정 식사, 관광지 입장료,
전신맛사지 1시간 (팁 별도),
베트남 전통모자 증정, 스트리카,
여행자보험

제주홍익여행사
746-2200
www.jejuhongik.co.kr

예약계좌: 제주은행 21-13-003418 | 예금주: 제주홍익여행사

기후변화 및 현지 상황에 따라 여행일정 다소 변경될 수 있습니다.

불포함 내역 기사/가이드팁 \$50, 기타 개인경비, 매너팁