

치매예방 주간학습지 **노퍽!** <415>

한라일보·제주도 광역치매센터 공동 기획

1. 다음은 네 가지 집안일의 소요시간과 동시에 수행할 수 있는 조건입니다. 조건을 고려하여 모든 일을 끝내는 데 걸리는 최소 시간을 구해보세요.

해야할 일	소요시간	조건
빨래	40분	세탁기가 돌아가는 동안 다른 일을 함께 할 수 있습니다.
설거지	15분	직접 해야 합니다.
식사 준비	30분	직접 해야 합니다.
통화	20분	설거지와 동시에 수행 불가 / 요리(식사 준비)와 병행 가능합니다.

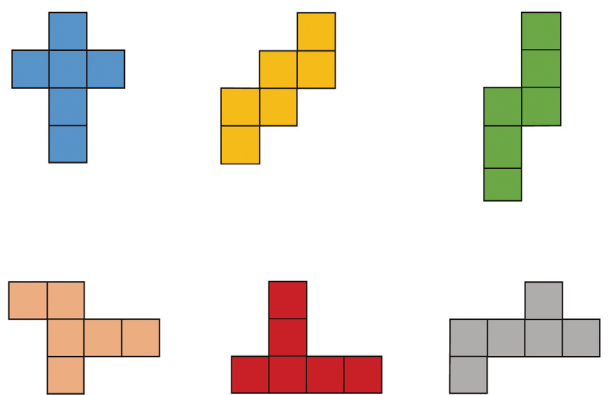
총 소요시간 ▶ _____

2. <보기>의 가격을 참고하여 질문에 답해보세요

< 보기 >			
			
어묵 1,700원	튀김 1,300원	떡볶이 2,300원	김밥 2,000원

- 1) 5,000원의 금액에 딱 맞게 살 수 있는 메뉴는 무엇인가요?
▶ _____
- 2) 7,000원의 금액에 딱 맞게 살 수 있는 메뉴는 무엇인가요?
▶ _____
- 3) 8,000원의 금액에 딱 맞게 살 수 있는 메뉴는 무엇인가요?
▶ _____

3. 다음은 주사위의 전개도입니다. 이 중 접어서 주사위가 될 수 없는 전개도를 찾아 ○ 표시해 보세요



학습지 정답은 13면 한라게시판에서 확인 가능합니다



농협 제주본부 취약계층 상품권·물품 전달

농협 제주본부(본부장 총괄 이춘협·은행 고은정)와 대한적십자사제주도지사(회장 정태근)는 지난 9일 김녕농협(조합장 오충규) 하나로마트에서 '제주도민 올원 (All One), 함께 여는 새해' 행사를 진행했다. 이날 도내 취약계층 400가구를 대상으로 농협상품권과 설맞이 물품꾸러미를 전달했다. 이번 지원은 제주지역 농업인 및 농협 임직원들의 자발적인 기부를 통해 조성된 제주농협 행복나눔기금으로 추진됐다.



2026년 제주 청소년계 신년인사회 개최

제주특별자치도청소년활동진흥센터(센터장 강옥련)는 지난 5일 호텔샬롬에서 지자체, 의회, 교육청, 학계와 청소년 현장 종사자 130여 명이 참석한 가운데 '제주지역 청소년계 신년인사회'를 개최했다. 이날 주요 역점 사업을 발표하고 급변하는 청소년 지원 전략을 공유했으며, 청소년 복지와 권익 증진 기여자에 대한 시상과 새해 축하 퍼포먼스 등이 이어졌다.



청소년범방위 여성분과 월례회의 개최

법무부 청소년범죄예방위원 제주지역협의회 여성분과위원회(위원장 김수정)는 지난 9일 제주도 선호 호텔에서 오순자 수석부회장, 윤현희 여성분과 운영처장, 지구위원 등 15명이 참석한 가운데 월례회의를 개최했다. 이날 월 주요사업 계획에 관한 논의를 진행했다.



천년의 멘토 공연단, 콘서트 성금 기탁

천년의멘토 청소년연합공연단은 지난 7일 더희망코리아(대표 오지만)가 연 콘서트에서 모인 성금 1000만원을 제주사회복지공동모금회(회장 강지연)에 기탁했다. 콘서트는 천년의 멘토를 비롯해 카이노스 공연단, 리카 공연단, 용인대 마루한 태권도 시범단, 그레이즈 크루, K:MOVE PROJECT, Klute 앙상블, 첼로 장현준, 바이올린 김재현, 샌드아티스트 한다연, 다모양 합창단이 참여했다.



LH 제주본부 아동지원 상품권 후원

초록우산 제주지역본부(본부장 김희석)는 지난 9일 LH 제주지역본부(본부장 문정만)로부터 설을 맞아 온누리상품권 1000만원을 전달받았다. 이번 상품권 전달은 제주본부에서 진행하는 사회공헌 사업 중 하나로, LH 임대주택에 거주 중인 다자녀 가정 및 한부모 가정 50세대와 도내 아동 양육시설 5곳에 골고루 전달될 예정이다.



제주은행 사랑의 헌혈 캠페인 실시

제주은행(은행장 이희수)은 최근 은행 본점 앞에서 임직원이 참여하는 '사랑의 헌혈' 캠페인을 진행했다. 이날 헌혈은 대한적십자사 제주혈액원 이동식 헌혈 버스를 활용했으며, 임직원들은 휴식 시간을 활용해 헌혈에 참여했다. 제주은행은 임직원들이 부담 없이 참여할 수 있는 환경 속에서 매년 헌혈을 이어오고 있다.

운동하던 소방대원, 심장지 시민 구해

제주소방안전본부에 따르면 지난 7일 오후 제주도 모 체육관에서 배드민턴 경기를 마치고 휴식하던 40대 남성 A씨가 심장지로 쓰러졌다는 신고가 접수됐다.



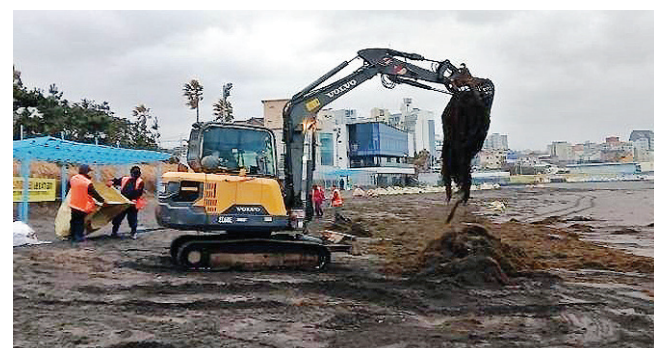
다행히 현장에 있던 고은혜 소방장(이도119센터·왼쪽)과 고미경 아라여성의용소방대 부대장(오른쪽) 등이 A씨에게 심폐소생술을 실시하고 즉시 119에 신고했다. 이들은 운동을 위해 체육관을 찾은 것으로 알려졌다. 그 결과 A씨는 구급대 도착 전 의식이 돌아와 회복한 것으로 확인됐다. 현재는 병원으로 이송돼 휴식을 취하고 있는 것으로 전해졌다. 박진수 제주소방안전본부장은 "이번 사례는 평소 교육과 훈련을 받은 이들이 힘을 모아 생명을 살린 모범 사례이지만 심폐소생술을 익히려면 도민 누구나 주변의 소중한 생명을 살릴 수 있다"고 말했다.

송재경 현 제주미술협회 회장 연임

한국미술협회 제주특별자치도지회(이하 제주미술협회)는 지난 7일 제주도 제주벤처마루 백록담홀에서 열린 2026년 정기총회에서 송재경(사진) 현 회장이 제32대 회장으로 당선됐다고 10일 밝혔다. 신임 회장의 임기는 3년이다.



송 회장은 263표 가운데 154표를 얻었다. 이날 선거에는 협회에 가입된 회원 384명 가운데 68.4%가 투표에 참여했다. 부회장에는 고보형, 정요택, 이영경 씨가 선출됐다. 송 회장은 당선 소감으로 "제주 미술의 역사와 정체성을 정리하는 기록 사업과 외부 전시 플랫폼 운영을 통해 제주 작가들의 활동 영역을 확장할 계획"이라고 밝혔다.



삼양동 해안변 뽕생이모자반 제거 실시

제주시 삼양동(동장 김태균)은 지난 6~8일 북서풍의 영향으로 대량 유입된 뽕생이모자반 제거를 위해 중장비와 바다지킴이 인력 등을 투입해 약 138t을 제거했다. 김태균 삼양동장은 "앞으로도 정기적인 해양환경 정비 활동을 통해 깨끗하고 안전한 해수욕장을 조성해 나갈 계획"이라고 밝혔다.



1일차(토)	제주공항 출발(08시 20분) - 광주공항 도착 - 곡성 기차마을 - 중식(한정식) - 옥정호 출렁다리 및 봉어섬 생태공원 - 솔로루 시티 전주 한옥마을 - 석식(불낙전골) - 전주 시그니처 호텔			
2일차(일)	조식(호텔조식) - 선유도 유람선 - 중식(꽃게탕) - 채석강 - 광주공항 출발(18시 15분)			
출발일 (선착순 마감)		요금 (1인 기준)		포함내역 왕복 항공료, 숙박료, 입장료, 차량료 조식1회, 중식2회, 석식1회, 가이드비, 여행자보험료
3월 7일, 14일, 21일 * 20인 이상 모객시 출발		2인 1실 기준	359,000원	
		3인 1실 기준	355,000원	
		4인 1실 기준	350,000원	



1일차(토)	제주공항 출발(09시 40분) - 청주공항 도착 - 중식(마늘정식) - 만천하 스카이워크 - 단양 고수동굴 관람 - 도담 삼봉 - 수양개 빛터널 - 석식(떡갈비정식) - 호텔			
2일차(일)	조식(호텔조식) - 원주 소금산 케이블카 - 중식(더덕구이정식) - 진천 초평호 미르 309 - 청주공항 출발(19:15)			
출발일 (선착순 마감)		요금 (1인 기준)		포함내역
3월 21, 28일 -이후 요금인상 * 20인 이상 모객시 출발		2인 1실 기준	359,000원	왕복 항공료, 숙박료, 입장료, 차량료 조식1회, 중식2회, 석식1회, 여행자보험료
		3인 1실 기준	349,000원	
		4인 1실 기준	339,000원	



제주자유여행사

협찬

JEJUair 제주항공

문의 064-744-9111