



科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

感兴趣的耆老和家属请联系：
301-250-3555
孙女士（注册护士）

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊
康复治疗 - 针灸推拿，物理治疗
社工服务 - 福利申请，心理咨询
交通服务 - 接送送诊，购物出游
餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食
文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋

用心做养老，用爱护健康。



图书馆电脑阅览室

餐厅

全新全自动麻将桌

茶室

室外活动区域

原生态室外环境

书法国画室

台球室

阳光一部盖瑟斯堡新店开业
欢迎耆老前来参观体验!

- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等丰富多彩娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请医疗白卡、中心资格
- 我们也欢迎自费会员加入。

咨询加入、商业合作请联系: info@worldshinegroup.com
长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 护理人员, 艺术特长老师, 志愿者等。待遇优厚, 要求有服务精神和团队协作意识, 感兴趣请短信联络 202-903-4530

盖瑟斯堡店: 700 Professional Dr. South Entrance, Gaithersburg, MD (近99大华)
Laurel店: 5801 Amundale Road, Suite D, Beltsville, MD (近马大)
Frederick店: 110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD (近Urbana)

www.worldshinecare.com

闲情雅趣 总第 28 期

阳光一部 主办

闲情雅趣



阳光耆老的夏日风采

夏季因为气温高、阳气旺盛，人体容易出现疲劳、食欲不振等情况。对于年长者来说，除了注重饮食调养、安排好作息之外，适当增加室内活动是安然渡夏、保持身心健康的好方法。以下是部分室内活动建议：

1. 书法或绘画：通过习练书法、绘画等活动，既能锻炼脑、眼、手等器官的协调能力；还能让人静中有乐，陶冶情操；
2. 手工艺品制作：编织、钩针、制作手工艺品等技艺活动，提高手指、脑部的灵活性，同时创造出赏心悦目的工艺品；
3. 棋类游戏：象棋、围棋或纸牌等游戏，同样有助于锻炼头脑敏捷，亦是促进相互交流互动的好办法；
4. 音乐欣赏以及演唱、演奏：聆听音乐是沉静心灵的一种方式；参与乐器演奏、歌唱，能帮助放松身心，提升欢乐情绪；
5. 阅读和讨论：通过阅读书籍、报刊杂志等文字资料，观看电影或电视节目，开阔视野，激发新的思维；
6. 量力而行的轻松运动：太极、瑜伽、健身器材或室内操等低强度运动，保持身体柔韧性和平衡感，维持肌肉机能；
7. 烹饪和烘焙：尝试新的食谱，制作简单的点心或美食，既能打开味蕾又能享受美食；
8. 园艺活动：养殖简单的室内植物，通过浇水、施肥、修剪等活动，享受自然的乐趣。

阳光一部自6月底乔迁新址以来，会员耆老们充分享受中心提供的各项室内活动设施：运动健身、有趣益智、娱乐休闲的活动项目任其选择，他们根据个人的兴趣爱好，积极地加入到各个活动小组参加活动，以达到颐养身心，健康地生活目的。

阳光保健养生中心