

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众号。



微信搜一搜

阳光每一天

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

# 阳光保健养生中心

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



Worldshine Adult Medical Day Care Center

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD  
Laurel店（近哈维，银泉，马大）：  
5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD  
咨询加入、求职、商业合作请联络：  
info@worldshinegroup.com  
长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。

专业护理 - 寻医问药, 咨询送诊  
康复理疗 - 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



感兴趣的耆老和家属请联系：  
**301-250-3555**  
孙女士（注册护士）

### 会员心声

“阳光的工作人员对我照顾无微不至，每天都有精心配制营养饭菜，我们已经在阳光六年了，身体健康很稳定。感谢护理团队对我们的呵护”

“阳光中心比家更温暖、比儿女更贴心。在阳光的照料下，儿女身上的负担减轻了。我的血压和血糖也得到了稳定的控制。”

“我的母亲82岁了，她在阳光中心交了很多新朋友，也多了很多业余爱好。她每天都很开心！谢谢工作人员们对我母亲的悉心照料！”

- 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。
- 开设太极、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、椅上操等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、台球比赛、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Medicaid
- 我们也欢迎自费会员加入。



用心做养老，用爱护健康。

中文网站：[www.worldshinegroup.com](http://www.worldshinegroup.com)  
YouTube频道：Worldshine Media（线上养生课堂、各种趣味短片，欢迎耆老关注收看！）

## 闲情雅趣

### 阳光电声乐团闪亮登场

去年，阳光电声乐团正式成立，由十几位爱好各种乐器的阳光老人组成。他们在指导老师唐老师的悉心指导下，取得了很大的进步。今年的母亲节庆典活动，他们合体为大家奉献了《友谊地久天长》、《红河谷》等曲目，获得大家一致好评！



电声乐团中有的成员已经加入阳光很多年了，他们积极参加各种文娱活动，吹拉弹唱样样精通；也有的成员新加入不久，凭着自己的兴趣爱好，从头开始学习，在指导老师的引领下，从基础开始学起，一点点的进步，直到现在可以和大家一起合奏；虽然起点不同，他们都比从前的自己有所进步和提升。有的老人称自己从未想到自己有一天能够登台表演，更没有想到年纪大了，还可以学习青年时代遥不可及的各种乐器，并且取得一点成绩。他们表示能够老有所学、老有所乐是非常感恩的事情。

在阳光有很多这样的老人，他们相互影响和学习，传播积极和快乐的能量，每天高兴地来到中心，再满足的回家。这，是我们希望看到的！



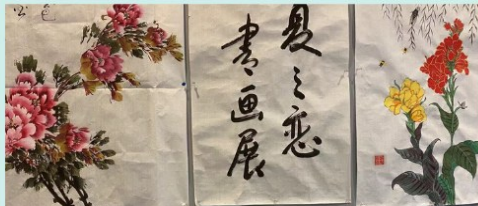
### 书画室"夏之恋"书画展

继三月初书画室“春之声”书画展之后，为迎接随即而来的“母亲节”、“父亲节”，特筹备了春夏秋冬系列之“夏之恋”书画展。“夏之恋”书画展展出近30幅作品，全部是耆老们近期的习作。展出的目的是为加强交流和切磋，使成员之间有更多相互学习与观摩的机会，以达到共同提高。感谢中心活动部左老师，为书画室采办各种纸笔墨彩等耗材，保障了耆老们书画的需要。



（书画室布置一新）

虽然新冠疫情反反复复，搞的人心惶惶，但书画室的成员们参与书画活动的热情丝毫未减，因为静下心来习字和绘画，让人内心平静，随着一幅幅作品的诞生，给枯燥单调的疫情生活，带来不少的满足和愉悦。书画室的老成员粘女士，疫情居家期间，活动减少比较憋闷，感觉身体肌能和思维反应都迟缓了，中心重新开放之后，她每天都来中心参加各项活动，经过一段时间调整，状态慢慢恢复！为此，她感叹地说：多参加活动，常常与人交流，是保持体能和思维灵活的好办法；另外，中心耆老李先生、崔先生以及王女士等几位，是今年加入书画组的新成员，他们很快适应了新的环境和伙伴，每天坚持习字绘画，在较短的时间内，书画的功力都有了较大的进步。（晓林）



### 白衣天使们，护士节快乐！

5月12日，是国际护士节，谨向白衣天使们致以节日的问候！

阳光中心护理部是一个团结有爱、严谨高效的团队。姑娘们肩负了中心全体耆老的医护保健工作。清晨，她们坚守岗位，为老人们测量血压血糖，提示医嘱；按需为老人们安排就医看诊；建立健全老人的健康档案；准确派送药物到老人手中……繁杂的工作每一样都不简单，但她们以爱心和耐心，以女性特有的温婉细致，为老人们兼顾周到，使得老人们放心、家属能安心。



她们对中心老人的健康情况都了然于心，及时跟进看护情况。对于行动不便的老人，她们是拐杖；对于耳目不灵的老人，她们用笔写，用手比划，协助老人理解；他们为需要的老人喂水喂饭，悉心照料；值得一提也鲜有人知的是，她们协助失去部分自理能力的老人，如厕、清理污物，换洗穿上干净的内裤，默默地付出，竭力维护老人的尊严……她们亲切的笑颜、忙碌的身影是最美的风景之一，她们是老人踏实的依赖，纵有万千言辞，也难表老人心中的感激之情。（雨辰）



你像甘甜的清泉，滋润荒芜的沙漠，让病魔远离；你像灿烂的阳光，温暖冰凉的心灵，让伤痛消逝。阳光中心的白衣天使们，护士节快乐！（阳光保健养生中心）