

더불어 사는 세상을 위한

Good DAY 좋은데이의 행복사업

2018년 9월호

좋은데이의 좋은일

좋은데이 청년봉사단 2기 발대



9월 29일 무학 남부산지점 대강당에서 대학생 참여형 사회봉사활동 '좋은데이 청년봉사단' 2기 발대식을 개최하였습니다. 좋은데이 청년봉사단은 현재 대학교에 재학 중이거나 휴학중인 학생 120명이 팀을 구성해 지역 내 도움이 필요한 곳을 찾아 수혜자가 실질적으로 도움 받을 수 있는 사회공헌 캠페인을 펼칠 예정입니다. 무학그룹은 봉사단에 대한 혜택으로 입사 지원시 가산점을 부여하고, 봉사활동에 적극적으로 참여한 봉사자를 선발해 표창을 수여할 계획입니다.

제 19회 경남사회 복지의날 기념행사 후원



좋은데이는 창신대학교 대강당에서 사회복지의 날을 맞아 열린 제 19회 경남사회복지사의 날 기념행사에서 사회복지종사자 자녀 장학금 500만원과 행사운영에 필요한 생수 800병을 후원하였습니다.

불막열삼 소아암돕기 공동 후원금 전달



좋은데이와 불막열삼이 공동 조성한 사회공헌기금 500만원을 소아암 환자 치료비로 한국백혈병소아암 협회 부산지회에 전달하였습니다. 전국 불막열삼 매장에서 좋은데이를 마시면 양 측이 판매된 병 당 일정 금액을 적립하는 방식으로 기부금을 마련해 그 뜻을 더했습니다.

제 2회 전국실버체조 경연대회 후원



좋은데이는 제 2회 전국실버체조 경연대회의 성공적인 개최와 고령화시대 노인들의 사회성 증진 및 건강하고 활기찬 노년기 문화조성을 위하여 2,000만원을 후원 하였습니다.

무학 좋은데이배 배드민턴 대회 후원



좋은데이는 마산 공설운동장 실내체육관에서 개최된 무학 좋은데이배 배드민턴 대회의 성공적인 개최를 위하여 공식후원사로 참여하였습니다.

제 12회 좋은데이배 직장, 클럽 축구대회 후원



좋은데이는 지역민의 성원에 보답하고 시민들의 건전한 여가문화조성을 위하여 매년 축구대회를 개최하고 있습니다. 9월 1일~2일까지 진주 스포츠파크에서 축구 동호회 30개팀 600여명이 참가하여 성황리에 개최 되었습니다.

청춘 ON도 대학생축제 기획단 후원



2018 부산대학생 축제 '청춘ON도'의 성공적인 개최를 위하여 좋은데이가 700만원 및 기증주 등을 후원하여 메인스폰서로 참여하였습니다. 많은 대학생들이 방문 하여 성황리에 개최되었습니다.

무비앤데이 안시성 시사회 개최



좋은데이는 창원과 부산지역 CGV영화관에서 지역민 5,000여명을 초청하여 영화 '안시성'관람 행사를 개최하였습니다. 부산, 창원 CGV 총 27개관을 대관해 지역민의 성원에 보답하는 장을 마련하였습니다.

창원의창구 식기세척기 기탁



좋은데이는 무료급식소에 봉사하러 다닐 때마다 설거지를 하는 어려움을 호소하는 현장의 목소리를 듣고 자원봉사자들의 일손을 덜어주고자 의창구청과의 협약을 통하여 창원장애인종합복지관 무료급식소에 자동식기세척기를 기탁하였습니다.

양산시 양산삼랑 문화축전 업무협약



양산시 최대행사인 삼랑문화축전의 홍보지원을 위해 양산삼랑문화축전추진위원회와 업무협약을 체결 하였습니다. 무학은 좋은데이 1,000만병의 보조상표를 통해 홍보 지원합니다.

119구급대원 폭행방지를 위한 업무협약



119구급대원 폭행방지 및 근절의 성공적인 홍보지원을 위하여 마산소방서와 업무협약을 체결하였습니다. 무학은 좋은데이 300만병의 보조상표를 통해 홍보 지원합니다.

Good DAY
좋은데이 소식

갈라만시 100만 병 돌파

#여러분의 성원에
감사드립니다!



Good DAY
좋은데이가 알려주는 꿀팁

☆ 환절기 건강관리 5항방

위생관리 철저히 하기

대표적인 환절기 질환인 편도염, 감기 등을 예방하기 위하여 외출 후에는 5분 이상 손을 꼼꼼하게 닦고 양치질을 하는 등 개인위생 관리에 신경을 써야합니다.

수시로 물 마시기

건조한 날씨로 몸도 쉽게 건조해지기에 성인 기준 하루 2L이상의 미지근한 물을 자주 마시는 것이 좋으며 한번에 많이 먹기 보다는 조금씩 자주 마셔야 합니다.

충분한 수면시간 갖기

잠이 부족하면 면역력이 떨어지니 건강을 위해 하루 6~7시간 수면을 취하는 것이 좋습니다. 그리고 생체리듬이 깨지지 않게 규칙적인 시간에 자고 일어나야 합니다. 휴일이라도 평소의 생활 패턴을 유지하여야 좋습니다.

외출 시 얇은 외투 챙기기

환절기에는 일교차가 심하기 때문에 가디건, 남방 등 얇은 외투를 챙기고 두꺼운 옷 보다는 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다.

☆ 환절기에 먹으면 좋은 음식



고구마

가을에 제철이 맞이하는 고구마는식이섬유가 풍부해 장운동에 좋고 칼륨 함량이 높아 혈압을 조절해줍니다.



사과

아침에 사과를 먹으면 유기산이 위 활동을 활발하게 하여 위액 분비를 촉진하고 소화에도움이 됩니다.



배

가을을 대표하는 과일인 배는 기관지염, 천식 등 호흡기 질환이 많이 발생하는 환절기에 먹으면 좋습니다.



토마토

리코펜 성분이 풍부한 토마토를 먹으면 체내 독소 배출과 떨어진 면역력 강화에 도움이 됩니다.