

즐거운에서 들려주는 11월 이야기



사회복지법인
즐거운 우리집

주소 경기도 용인시 처인구 양지면 주한로 58
전화 031-335-9911 | 팩스 031-335-9910

즐거운 소식

- 대표자 인사말 사계절 중에도 가을은 수확할 것이 많아 풍요로워서 수확의 계절이라고도 하는가 봅니다. 유독 『즐거운우리집』의 올 가을은 예년보다 더 풍요로운 것 같아 여기저기 장식도 하고 어르신들과 맛나게 드시기도 하고 흐뭇합니다.

앞 뒷산에서 주은 도토리가 11kg, 밤이 5kg!!!
이게 그저 쉽게 주워지지 않는다는 것은 아시는 분만 아시겠지요?

소일거리로 농사하신다는 보호자 한 분은 고구마순과 고구마를 많이도 갖다 주셨습니다. 덕분에 어르신들이 고구마순 껍질 벗기는 일거리를 한나절 하실 수 있었습니다. 어제 오늘 맛있게 익은 고구마순 김치가 밥상에 올라와 저는 밥양이 더 늘었고, 입이 상큼합니다.

『즐거운우리집』 고구마순 김치는 언제나 환상입니다.

또 한 분은 강원도에 가신 김에 옆집 감나무의 감을 손수 많이도 따오셔서 익은 것들은 홍시로 드시라고 어르신께 올려드리고, 꺾임도 하고, 홍시가 되면 먹으려고 탁자 위에 올려다 두었습니다. 때마침 후원해주신 돈으로 대봉감 5상자를 주문한 것도 동시에 도착하여 어르신들이 모두 나오셔서 하하호호~~ 하시면서 꺾임 만들기도 하시고,

요양보호사 선생님은 농사지은 늙은 호박과 덩이 호박을 11개나 갖다 주시고, 또 다른 보호사님은 고추 농사지은 것도 한 바구니,
퇴직한 조리사님도 농사지은 고추잎과 풋고추를 한 박스 갖다 주시고,
저도 해마다 시골에서 올라온 쌀을 좀 보태고...

『즐거운우리집』은 가을 부자입니다.

“떨어지는 낙엽은 가을바람을 원망하지 않는다.”(落葉不怨秋風)고 합니다. 가을날 자신을 비우고 희생할 줄 아는 일이 있기에 봄날 새싹이 파릇파릇 움틀 수 있다고 합니다. 가을바람에 곱게 물든 잎들이 떨어지는 모습을 보면 우리네 인생도 저러한가 싶어 가슴속에서 허전함이 느껴지는 것은 저도 나이 먹었다는 증거이겠지요?

곳곳에 단풍이 곱습니다.

낙엽 떨어지기 전에 가을 나들이 자주 하시기 바랍니다.



■ 10월 후원 소식을 전합니다.

일자: 2024년 10월 1일 ~ 10월 31일

후원 일시	후원자	후원 내용	후원 일시	후원자	후원 내용	후원 일시	후원자	후원 내용
10/1	권○○ 가족	빵, 식혜	10/11	이○○ 가족	음료	10/25	와이○○○○	50,000원
10/3	조○○ 가족	편빵	10/12	한○○	빵	10/26	박○○ 가족	비타파워
10/5	박○○ 가족	비타500	10/12	하○○ 가족	샤인머스켓 음료	10/26	이○○ 가족	음료
10/5	김○○	침구	10/14	고○○ 가족	고구마 고구마줄기	10/26	김○○ 가족	굴, 샤인머스켓
10/5	김○○	떡	10/14	한○○ 가족	바나나	10/26	윤○○ 가족	요구르트
10/5	제일○○ 약국	구충제	10/19	이○○ 가족	빵,카스테라	10/27	윤○○ 가족	샤인머스켓
10/5	박○○ 가족	비타500	10/19	윤○○ 가족	음료	10/27	황○○ 가족	롤케익
10/8	윤○○ 가족	요구르트	10/20	김○○ 가족	굴	10/27	한○○ 가족	호두과자
10/8	김○○ 가족	포도, 바나나	10/20	김○○ 가족	굴, 포도	10/28	강○○ 가족	기장떡
10/8	김○○ 가족	고구마, 방울토마토	10/20	이○○ 가족	쥬스	10/28	김○○ 가족	롤케익
10/8	김○○ 가족	굴	10/21	박○○	쌀 20kg	10/28	기업○○	200,000원
10/8	고○○ 가족	200,000원	10/21	김○○ 가족	호두과자	10/29	용○○ 보건소	빈대 퇴치제, 코로나키트
10/8	조○○ 가족	200,000원	10/21	임○○ 가족	홍시, 굴	10/31	이○○ 가족	베지밀
10/8	안○○ 가족	100,000원	10/21	서○○ 이사	홍시	10/31	박○○ 가족	대봉감
10/8	황○○ 가족	100,000원	10/23	배○○ 가족	미에로 화이바	10/31	정○○	호박, 고추
10/9	안○○ 가족	음료	10/24	이○○ 가족	굴	10/31	이○○	고추
10/10	김○○ 가족	롤케익	10/24	이○○ 가족	편빵	10/31	문○○ 가족	쌀
10/22	박○○	700,000원	10/24	김○○ 가족	연시	10/31	문○○ 가족	50,000원
10/11	제일○○ 장례식장	상품권20만원 음료, 마스크	10/25	김○○	50,000원			

‘사랑’이 가득한

사회복지법인 즐거운우리집 후원계좌 “(기업) 020-130950-04-065”

11월의 행사

어르신들의 활기찬 생활을 위해 노력합니다.

일	월	화	수	목	금	토
					1 실버체조	2 보듬 케어 (몸단장)
3 종교 활동	4 인지 개발 미술 프로그램 직원교육	5 영상 감상 계약의사 진료	6 오감 테라피 즐거운 향기다방 직원교육 계약의사 진료	7 심성활동	8 실버체조	9 보듬 케어 (몸단장)
10 종교 활동	11 인지 개발 미술 프로그램	12 영상 감상 계약의사 진료 가정간호사 방문	13 오감 테라피 즐거운 향기다방 계약의사 진료	14 심성활동	15 즐거운 김장 	16 보듬 케어 (몸단장)
17 종교 활동	18 인지 개발 미술 프로그램	19 영상 감상	20 오감 테라피 즐거운 향기다방	21  생 신 잔 치	22 실버체조	23 보듬 케어 (몸단장)
24 종교 활동	25 악기연주 정기공연	26 영상 감상 가정간호사 방문	27 오감 테라피 즐거운 향기다방	28 심성활동	29 실버체조	30 보듬 케어 (몸단장)

- 11월 4일(월), 6일(수) 오후 15:10~16:00 『즐거운』에서 주최하는 ‘긴급지원 신고의무교육’과 ‘자살예방교육’에 전직원이 참석할 예정입니다.
- 11월 5일(화), 12일(화) 본관 2층, 별관, 11월 6일(수), 13일(수) 본관 3, 4층 어르신들을 용인 제일메디병원 안성기 계약의사와 김민호 계약의사께서 방문하여 진료해주실 예정입니다.
- 11월 12일(화), 26일(화) 조병준의원 가정간호사가 방문하여 해당하는 어르신께 의료서비스를 제공할 예정입니다.
- 11월 15일(금) 『즐거운』에서 겨울맞이로 ‘김장담그기’를 진행할 예정입니다.
 - 이 날은 전직원이 김장 담그기에 동참하므로 방문, 전화 상담 자제해주시길 부탁드립니다.
- 11월 21일(목) 오후 14:30 ~ 15:30 11월 생신을 맞으신 3분의 어르신을 축하하는 행사를 진행할 예정입니다.
- 11월 25일(월) 오후 14:00 ~ 15:00 무료공연 봉사자들의 ‘악기연주 공연’을 진행할 예정입니다.

11월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월	화	수	목	금 1	토 2	일 3
				잡곡밥/흰죽 콩나물홍합탕 명란계란찜 썩갠나물 땅콩조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 표고순두부찌개 연양식불고기 부추겉절이 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어곰탕 두부무조림 수제깻잎지 연근조림 배추김치
				영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
				잡곡밥/영양죽 나기사까찜볶국 귀바로우 게살냉채 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 건새우아욱국 코다리시래기찜 방풍나물 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥/영양죽 김치유부국 뚝배기불고기 참나물 무간장조림 배추김치
				계절과일	흑임자죽	떠먹는요거트
				잡곡밥/영양죽 감자짜글이 가지미카레구이 파래무무침 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/영양죽 닭고기미역국 참치야채전 미나리초무침 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 경상도식소고기국 어묵잡채 봄동겉절이 가지나물 배추김치
4	5	6	7	8	9	10
잡곡밥/흰죽 시락국 닭살데리야끼조림 궁채절임 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 백합탕 돈육배추볶음 올방개무침 부추나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 우거지해장국 동태살무조림 우엉볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자옹심이국 계란볶음 표고들깨무침 근대나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 다시마무채국 훈제오리불고기 간장깻잎지 해초샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 냉이국 두부조림 돌자반 썩갠나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 메추리알조림 취나물무침 도라지생채 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 부추콩가루국 오징어덮밥 봄동나물 무나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 차돌청국장 삼색나물비빔밥 스크램블에그 고추장 배추김치	잡곡밥/영양죽 매생이국 소불고기전골 단호박찜 비름나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 멸치국수 떡갈비구이 참나물무침 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 버섯매운탕 자반고등어구이 오이깻두기 토란대나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 맑은아귀탕 제육덮밥 모듬쌈 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 민물새우탕 춘천달걀비 청경채겉절이 감자조림 배추김치
미니호떡/음료	바나나우유	찐계란/음료	플레인요거트	와플/음료	계절과일	소보로빵/음료
잡곡밥/영양죽 새우청경채국 아귀콩나물찜 민가닥무침 그린빈볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 고랭이만둣국 짜장라이스 단무지무침/요구르트 호박볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 두부장국 생선까스 과일샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 늪은호박찌개 모듬장조림 실곤약야채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 유채된장국 오징어전 양배추피클 잡채어묵조림 배추김치	잡곡밥/영양죽 옛날김치찌개 비건콩불고기 아삭이양파무침 죽순돌깨볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 김계란말이 멸치견과조림 숙주미나리무침 배추김치

11월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월 11	화 12	수 13	목 14	금 15	토 16	일 17
잡곡밥/흰죽 게살스프 소고기버섯볶음 얼갈이나물 땅콩조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 맑은미역국 돈채파프리카 치커리무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨버섯탕 닭고기장조림 공심채나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 황태채무침 감자볶음 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 재첩부추국 계란파리조림 시래나물 무장아찌 배추김치	잡곡밥/흰죽 참치찌개 고기두부조림 호박나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 해물된장찌개 우유스크램블 깻순나물 돌자반 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 등뼈감자탕 들기름두부구이 상추겉절이 깍두기 배추김치	잡곡밥/영양죽 시래기된장국 공치조림 느타리버섯볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 꽃게매운탕 계란찜 가지두반볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 들기름미역국 보쌈 모듬쌈/쌈장 콩나물잡채 배추김치	잡곡밥/영양죽 곤이알탕 오삼불고기 도토리묵무침 부추적채무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 파개장 너비아니구이 연근샐러드 취나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 버섯소고기국 가지미구이 청경채나물 양념고추치 배추김치
찐고구마/음료	딸기요거트	카스테라/음료	계절과일	유과/식혜	단호박죽	만쥬/음료
잡곡밥/영양죽 홍합탕 두툼동그랑땡 오이무침 황도샐러드 배추김치	잡곡밥/영양죽 파래무국 갈비찜 양파장아찌 비름나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 봄동된장국 마파두부 돌미나리무침 오징어초무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 남도식호박찌개 코다리찜 브로콜리크래미 고사리나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 순두부백탕 멸치무조림 참나물무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/영양죽 다시마감자국 소고기숙주볶음 시금치땅콩무침 파래무무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골무국 삼겹고추장구이 양파초절임 취나물무침 배추김치
18	19	20	21	22	23	24
잡곡밥/흰죽 북어계란국 버섯장조림 도라지무침 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 소고기가지볶음 고춧잎나물 병아리콩자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 유채된장국 황태채무침 얼갈이나물 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 명란두부찌개 달갈비 감자조림 청경채무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵김치국 야채계란찜 참나물무침 우영볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기토란국 두부짜글이 숙주나물 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이미소국 콩치감자조림 얼무나물 멸치씨앗볶음 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 온도토리묵국 아귀콩나물찜 은이버섯볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 김치수제비국 돈사태찜 적양파부추무침 조각과일 배추김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 강된장비빔밥 느타리, 호박나물 계란볶음, 무나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 멸치국수 바싹불고기 상추부추무침 야채부침개 배추김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국밥 떡갈비구이 봄동나물 무쌈말이 배추김치	잡곡밥/영양죽 차돌된장찌개 갈치구이 도토리김치무침 취나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 들깨무국 닭볶음탕 잡채어묵조림 썩갓나물 배추김치
야채스프	복숭아요거트	카스타드/음료	계절과일	보리과자/음료	단팥빵/음료	바나나우유
잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 섭산적구이 샐러리볶음 설탕토마토 배추김치	잡곡밥/영양죽 다슬기해장국 참치두부조림 토란대나물 비름나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 대파버섯국 비건콩불고기 지중해식샐러드 근대나물 배추김치	잡곡/영양죽 순두부찜뽕 유산슬덮밥 짜사이무침 오이무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 공심채된장국 소고기당면볶음 그린빈볶음 단호박찜 배추김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 돈육맥적구이 호박나물 새콤무생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골우거지국 두부계란볶음 버섯숙회 시금치나물 배추김치

11월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월 25	화 26	수 27	목 28	금 29	토 30
잡곡밥/흰죽 꼬맹이만둣국 양배추새우볶음 무장아찌 호박나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 오징어무국 탕평채 방풍나물 땅콩조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 조갯살미역국 치킨너겟 봄동나물 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 부추계란국 돈육청경채볶음 감자고추장조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨버섯탕 고등어김치찜 얼갈이나물 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱국 계란장조림 푸실리샐러드 죽순볶음 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 고추장찌개 오리야채볶음 적채부추무침 깻잎쌈무 배추김치	무밥/영양죽 시래기된장국 시금치프리타타 김구이/양념장 근대나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 두부전골 버섯잡채 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/영양죽 멸치국수 왕만두 아삭이오이무침 조각과일 배추김치	잡곡밥/영양죽 장터국밥 두부조림 콩나물무침 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥/영양죽 콩비지찌개 방어무조림 미나리초무침 블루베리샐러드 배추김치
샌드위치/음료	딸기요거트	찐감자/음료	오예스/음료	계절과일	단호박죽
잡곡밥/영양죽 피홍합탕 소고기전골 오이김치 목이버섯볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 야채맑은국 참치마요 멸치무조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 동태무조림 찐순대 취나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 파래무국 돈갈비찜 올방개무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/영양죽 두부된장국 오징어덮밥 크래미냉채 가지볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 호박찌개 제육덮밥 양배추찜 샐러드/조각과일 배추김치

- 우리 원의 영양사 및 조리사 선생님들은 신선하고 질 좋은 제철 식자재를 사용하여 어르신들께 맛있는 음식을 요리해 드리고자 노력합니다.
- 우리 원에서 사용하는 모든 식자재는 CJ프레시웨이, 지역 사회 내 마트에서 공급받습니다.
- 우리 원은 조리 시 어르신들의 건강을 위하여 화학조미료를 사용하지 않습니다
- 우리 원의 음식은 가공식품을 사용하지 않으며, 원재료를 직접 조리하여 공급합니다.
- 우리 원에서 사용되는 된장과 김치는 모두 국산 재료를 사용하며 직접 담가 제공합니다.
- 위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

가족 및 지역사회 주민과 함께하는 노인의 날 기념 푸드트럭 행사 🍁



행사 당일엔 화창하고 따뜻한 날씨로 참여하신 모든 분들께서 초밥을 맛있게 드실 수 있는 시간이었습니다.

행사참여율은 높은 편으로 어르신 63명 (85.1%), 가족 및 지역주민 26명, 직원 30명 참여하여 평소에 드시지 못하였던 색다른 음식을 드시며 모두에게 특별한 추억을 남길 수 있는 시간이었습니다^^

앞으로도 다양한 행사를 진행하여 모두에게 기분 좋은 하루를 남길 수 있도록 노력하는 즐거운우리집이 되겠습니다.



즐거운 꽃감 만들기



복지사 "어르신
너무 잘하시네요!"

김00어르신

"그럼~어렸을 때 많이
해봤으니까 오랜만에
하니 재밌네"

복지사 "그러셨구나!
잘 익으면 제일먼저
갖다드릴게요^^"

부모님을 이해하기 위한 교육

■ 엄마의 공책 '치매환자와 가족을 위한 기억의 레시피'

□ 치매환자 가족도 마음이 아파요! : 치매가족의 심리

→ 셋, 외로움과 소외감

치매환자는 더 이상 혼자 살 수 없다는 것을 염두에 두어야 하는데, 그러려면 누군가가 곁에서 도와주어야만 한다. 입소해서 24시간 생활할 수 있는 시설이나, 집에서 살면서 정해진 시간 동안 오가며 이용할 수 있는 데이케어센터 같은 곳이 중요한 이유이기도 하다.

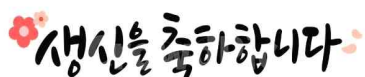
가족 중 한 사람이 전적으로 맡아 집에서 치매환자를 돌보는 경우에는 당연히 외로움과 소외감이 뒤따르게 된다. 사회와 격리되어 있으면서 다른 사람들과의 교류나 소통 없이 환자와 간호자 둘만이 한 공간에 있을 때, 환자는 안전하게 보호 받고 있는 상태이긴 하겠으나 보호자는 고립 속에서 외로움과 소외감에 지쳐갈 수밖에 없다. 물리적인 안전과는 별개로 환자에 대한 심리적인 방임이나 학대가 일어날 소지가 있다.

요즘은 식구수가 적은데다가, 비혼이나 미혼 자녀가 돌보는 일이 점점 많아지면서 치매환자와 보호자 모두 고립되기 쉬운 구조이다. 치매의 발견과 진단 단계에서부터 고립되지 않도록 가족에게 정보를 제공하고 함께 할 수 있는 모임 등을 적극적으로 안내해야 한다. 예를 들어, 데이케어센터에 등록해 다니는 치매환자 가족을 위한 가족간담회와는 또 달리 지역사회에 좀 더 개방적인 치매가족모임이 있어 누구나 부담 없이 참석해 외로움과 소외감에 대해 털어 놓고 해소방법을 배우며, 잠시 쉬면서 충전할 수 있는 기회를 가질 수 있어야 한다.

- '즐거운우리집에서 들려주는 12월 이야기'에서 계속 -

생신을 축하합니다!

생신을 맞이하신 주인공을 소개드립니다.

 생신을 축하합니다

■ 11월 4일 박○자 어르신

■ 11월 26일 박○남 어르신(양)

■ 11월 6일 이○순 어르신