

즐거운에서 들려주는 12월 이야기



사회복지법인
즐거운 우리집

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

즐거운 소식

■ 대표자 인사말

지난 15일 금요일에 김장을 했습니다.

김장을 일찍 끝내자고 모든 사무실 직원들은 7시까지 출근하기로 했습니다.

일기예보로는 비가 없다고 했었는데, 새벽의 비소리에 놀라서 “오늘 큰일이구나” 했습니다. 주방으로 옮겨서 실내에서 버무리면 한 두가지 불편한 것이 아니어서 낙심을 하고 출근했습니다.

출근하니 비가 잦아들면서 멈추어서, 후다닥 여러 선생님들이 도와서 10시경에 배추 300포기 정도를 전부 해치웠습니다. 여자 선생님들은 배추에 양념을 바르고, 남자 선생님들은 절인 배추를 날라주기도 하고, 버무린 김치는 냉장 창고로 옮겨 주시고, 손발이 척척 맞으니 너무 일찍 끝나서 아쉽기까지 했습니다. 김장 끝나고 뒷마무리까지 전부 끝났다고 빗방울도 후두둑 떨어지니, 하늘도 『즐거운우리집』 김장 다하도록 기다려 준듯하여 고마웠습니다.

김장을 통해 직원들이 함께 모여 서로의 이야기도 나누고, 정도 나누며 소소한 추억도 떠올립니다. 김장은 단순한 음식 준비를 넘어 직원 간의 끈끈한 정서가 만들어지는 것 같습니다. 올해 저는 너무 고마운 직원이 있어 마음이 저릴 정도로 고마웠습니다.

해마다 김장하는 날은 춥기도 했었는데 올해는 일찍 날 잡은 탓에 날씨도 폭하여 땀이 촉촉이 날 정도로 모든 것이 수월했습니다.

김장하는 날은 수육과 겉절이를 먹어야 제맛이죠. 어르신들도 “김장은 손으로 쪽쪽 찢어야 맛나지” 하시면서 “나는 많이 줘”라고 하시기도 하고, 겨울 준비하는 큰 행사를 마무리하니 속이 후련합니다.

『즐거운』 가족 여러분!
댁에서는 김장들 다 하셨나요?
겨울맛이 잘하시기 바랍니다....

■ 11월 후원 소식을 전합니다.

일자: 2024년 11월 1일 ~ 11월 30일

후원 일시	후원자	후원 내용	후원 일시	후원자	후원 내용	후원 일시	후원자	후원 내용
11/2	박○○ 가족	비타500	11/14	제일○○	미에로화이바 마스크	11/24	윤○○ 가족	굴
11/3	조○○ 가족	고구마	11/14	김○○ 가족	굴	11/24	손○○ 가족	청도반시, 굴
11/3	고○○ 가족	풋고추, 대파	11/14	이○○ 가족	비타500	11/24	한○○ 가족	굴
11/3	박○○○ 가족	미에로화이바	11/16	이○○ 가족	카스타드 초코파이	11/25	홍○○ 전 이사	굴
11/3	텔○○	캔커피 사이다	11/16	안○○ 가족	약과 카스테라	11/25	김○○	50,000원
11/4	전○○ 가족	비타500	11/18	김○○ 가족	굴, 연시	11/25	와이○○○	50,000원
11/6	김○○ 가족	호박	11/20	김○○ 가족	굴	11/26	기업○○	200,000원
11/7	이○○ 가족	연시	11/21	배○○ 가족	비타500	11/27	김○○ 가족	대봉감
11/7	강○○ 가족	고구마	11/22	이○○ 가족	레모나	11/29	나○○ 가족	굴
11/8	하○○ 가족	굴	11/22	김○○ 가족	굴	11/30	이○○ 가족	홍삼음료
11/9	권○○ 가족	단감	11/23	강○○ 가족	굴	11/30	이○○ 가족	초코파이
11/9	김○○ 가족	샤인머스켓	11/23	박○○ 가족	사과, 배	11/30	김○○ 가족	홍시
11/11	김○○ 가족	호두과자	11/23	이○○ 가족	궁잔기지떡	11/30	진○○ 가족	호두과자
11/12	윤○○ 가족	요구르트	11/23	김○○ 가족	비타민C	11/30	고○○ 가족	굴
11/13	고○○ 가족	사과	11/24	홍○○ 가족	팬티기저귀			

‘사랑’이 가득한

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

12월의 행사

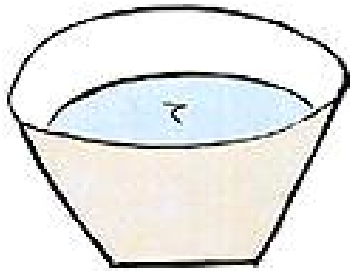
어르신들의 활기찬 생활을 위해 노력합니다.

일	월	화	수	목	금	토
1 종교 활동	2 인지 개발 미술 프로그램 직원 10주년행사 계약의사 진료	3 영상 감상 계약의사 진료	4 오감 테라피 즐거운 향기다방	5 심성활동	6 실버체조	7 보듬 케어 (몸단장)
8 종교 활동	9 인지 개발 미술 프로그램	10 영상 감상	11 오감 테라피 즐거운 향기다방 가정간호사 방문	12 심성활동 계약의사 진료	13 생신잔치	14 보듬 케어 (몸단장)
15 종교 활동	16 인지 개발 미술 프로그램	17 찾아가는 가요무대 계약의사 진료	18 오감 테라피 즐거운 향기다방 직원교육	19 심성활동	20 실버체조 직원교육	21 보듬 케어 (몸단장)
22 종교 활동	23 인지 개발 미술 프로그램	24 영상 감상	25 	26 심성활동	27 실버체조 가정간호사 방문	28 보듬 케어 (몸단장)
29 종교 활동	30 악기연주 정기공연	31 영상 감상				

- 12월 3일(화) 오후 15:00 ~ 16:00 직원 입사 10주년을 축하하기 위한 행사를 진행할 예정입니다.
- 12월 3일(화), 17일(화) 본관 2층, 별관, 12월 2일(월), 12일(목) 본관 3, 4층 어르신들을 용인 제일메디병원 김민호 계약의사와안성기호 계약의사께서 방문하여 진료해주실 예정입니다.
- 12월 11일(수), 27일(금) 조병준의원 가정간호사가 방문하여 해당하는 어르신께 의료서비스를 제공할 예정입니다.
- 12월 13일(금) 오후 14:30 ~ 15:30 12월 생신을 맞으신 6분의 어르신을 축하하는 행사를 진행할 예정입니다.
- 12월 17일(화) 오후 14:00 ~ 15:00 본관 3층 홍○표 어르신 가족의 재능기부로 ‘찾아가는 가요무대’ 공연을 진행할 예정입니다.
- 12월 18일(수), 20일(금) 오후 15:10~16:00 『즐거운』에서 주최하는 ‘동절기 안전관리’ 교육에 전직원이 참석할 예정입니다.
- 12월 30일(월) 오후 14:00 ~ 15:00 청춘실버 공연단의 ‘악기연주 공연’을 진행할 예정입니다.

12월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월	화	수	목	금	토	일
						1
  영양한잔고칼슘두유 영양한잔고칼슘두유 영양한잔고칼슘두유						잡곡밥/흰죽 소고기무국 시금치프리타타 궁채절임 방풍나물 배추김치 영양한잔고칼슘두유 잡곡밥/영양죽 복어계란탕 소고기표고볶음 세발나물 은이버섯볶음 배추김치 떠먹는요거트 잡곡밥/영양죽 홍합살무국 양념족발 부추적양파무침 콩나물무침 배추김치
2	3	4	5	6	7	8
잡곡밥/흰죽 유채된장국 오리볶음 죽순볶음 새콤쌈무 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 소고기장조림 돌자반 치커리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 꽃게호박찌개 완자전 콩잎장아찌 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 냉이토장국 참치마요 돌자반 청경채무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 사골무국 스크램블에그 고사리들깨볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자짜글이 돈채숙주볶음 돌자반 유채나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 매생이국 두부조림 고구마샐러드 세발나물 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 방어조림 도라지볶음 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/영양죽 순두부찜빵 야채계란찜 고구마줄기나물 취나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 공심채된장국 아귀콩나물찜 크래미냉채 미나리나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 쌀국수 피자촌권 오이지무침 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 등뼈감자탕 황태무침 양배추콩볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 버섯육개장 오징어덮밥 올방개목무침 돌나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골우거지국 고추장삼겹살 새송이숙회 상추초무침 배추김치
단호박죽	계절과일	마시는요거트	전빵/음료	전계란/음료	바나나우유	와플/음료
잡곡밥/영양죽 어묵곤약탕 비건콩불고기 어묵파프리카볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 복어곰탕 전주물갈비 섬초나물 그린빈볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 울갱이국 소보로비빔밥 호박나물 무나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 남도고추장찌개 다마네기동 토란대나물 조각과일 배추김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소국 고구마카레 미니돈까스 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 소고기배춧국 콩치조림 비트장아찌 비름나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 숙주나물국 너비아니구이 과일샐러드 고춧잎나물 배추김치

12월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월 9	화 10	수 11	목 12	금 13	토 14	일 15
잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 명란계란찜 우엉조림 호박나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 닭고기미역국 조각떡갈비 돌자반 미나리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 샤브샤브국 소고기탕평채 버섯장조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 곤드레된장국 닭살장조림 멸치조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 오징어무국 두부조림 돌자반 돌나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 대구맑은탕 참치야채볶음 오징어젓갈 비름나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 온도토리묵국 스크램블에그 땅콩조림 참나물 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 표고들깨탕 간장불고기 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/영양죽 참치추어탕 순살동태조림 연근참깨소스 청경채무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 해물파전 도라지볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 부추계란국 짜장면 왕만두 슬림단무지 배추김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 갈치구이 도토리묵무침 섬초무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 사골만두국 소고기버섯볶음 가지나물 유채나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 시래기된장국 달볶음탕 알마늘장아찌 호박새송이볶음 배추김치
계절과일	플레인요거트	만쥬/음료	찐고구마/음료	크림스프	단팥빵/음료	딸기요거트
잡곡밥/영양죽 게살스프 유산술 고추잡채 치커리무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 소고기토란국 돈채부추볶음 오복지 봄동나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 감자짜글이 연양식불고기 양파링초절임 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 경상도소고기국 계란볶음 병아리콩조림 세발나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 하이라이스 짜사이무침 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 오리주물럭 황도샐러드 부추무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 곤이알탕 고기잡채 고추장감자조림 숙갓나물 배추김치
16	17	18	19	20	21	22
잡곡밥/흰죽 감자다시마국 중화풍돈육볶음 고추장아찌 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 맑은아귀탕 연두부/양념장 해초샐러드 세발나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 명란두부찌개 계란볶음 멸치고추조림 호박볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 열무된장국 소고기장조림 병아리콩조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태무국 닭날개조림 오징어젓갈 유채나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 베이컨야채볶음 비타장아찌 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 김치찌개 메란조림 돌자반 섬초나물 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 새우청경채국 임연수조림 천사채샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 우거지된장국 소불고기전골 모듬피클 치커리무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 소고기영양탕 도토리가루전 양파김치 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 보쌈 모듬쌈/쌈장 한식잡채 배추김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 파채불고기 목이버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 순두부백탕 고등어구이 꼬시래기초무침 상추양파무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 순살감자탕 두부조림 숙주냉채 쪽파무침 배추김치
마시는요거트	소보로빵/음료	계절과일	카스타드/음료	복숭아요거트	찐감자/음료	마가렛트/음료
잡곡밥/영양죽 콩나물국밥 계란말이 오징어젓갈 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/영양죽 청국장 아귀불고기 단호박찜 열무나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 유채된장국 돼지불백 고구마맛탕 미나리초무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 된장찌개 다짐육두부볶음 콜라비생채 비름나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 감자수제비국 갈비찜 오징어초무침 취나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 파개장 양배추전 불어묵감자조림 오이김치 배추김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소국 훈제족발 간장고추치 새콤부추무침 배추김치

12월의 식단

소중한 부모님들께 누구보다 좋은 것만 드리고 싶습니다.

월 23	화 24	수 25	목 26	금 27	토 28	일 29
잡곡밥/흰죽 두부새우젓국 오돈불고기 오이지무침 세발나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루배춧국 닭볶음탕 죽순표고볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 순살코다리찜 감자볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 야채계란찜 어묵새송이볶음 미나리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 우거지해장국 소고기장조림 고비나물 배추나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 참치찌개 소고기버섯볶음 토란대나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 부추재첩국 두부조림 비타장아찌 비름나물 배추김치
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유
잡곡밥/영양죽 오리들깨탕 동그랑땡 도라지볶음 돌나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 가쓰오국 단호박카레 야채고로케 섬초나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 장터국밥 두부두루치기 간장깻잎지 봄동나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 돈채부추볶음 상추겉절이 비트장아찌 배추김치	잡곡밥/영양죽 닭곰탕 계란고추조림 미역줄기볶음 아삭이쌈장무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 공심채된장국 강된장비빔밥 호박, 무나물 소고기볶음 배추김치	잡곡밥/영양죽 민물새우탕 동태시래기찜 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치
쌀과자/음료	바나나우유	흑임자죽	계절과일	플레인요거트	쿠키/음료	카스테라/음료
잡곡밥/영양죽 곤이매운탕 새우살데리야끼 고사리나물 취나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 냉이국 차돌숙주볶음 된장고추치 유채나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 양송이소프 등심돈까스 깍둑단무지 방풍나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 시금치국 오징어덮밥 황도샐러드 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 들깨탕 춘천식닭갈비 찐순대 영양부추무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 계란국 모듬해물볶음 고구마줄기나물 공심채나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 복어미역국 닭가슴살생채 오이지무침 맛살샐러리볶음 배추김치
30	31	· 우리 원의 영양사 및 조리사 선생님은 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.				
영양한잔고칼슘두유	영양한잔고칼슘두유					
잡곡밥/영양죽 버섯매운탕 콩나물불고기 느타리버섯볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥/영양죽 차돌된장찌개 우유계란찜 꽃맛샐러드 상추겉절이 배추김치					
약과/식혜	땅콩샌드/음료					
잡곡밥/영양죽 사골배춧국 훈제족발 부추무침 깻잎쌈무 배추김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소국 하이라이스 짜사이무침 오이생채 배추김치					

악기연주행사 청춘실버공연단

즐거운우리집에 특별한 손님들이 방문하였습니다!

전국을 다니며 흥겨운 노래와 악기공연을 해주시는 ‘**청춘실버 공연단**’을 소개합니다!
색소폰과 드럼 연주를 하시며 노래도 시원하게 불러주셔서 즐거운 어르신들께서도 흥겹게
즐길 수 있는 시간이 되었습니다. 함께 즐기시는 어르신들의 모습 같이 감상해볼까요?

조 ○ ○ 어르신: 노래를 아주 기깔나게 잘 하네!

봉사단: 어르신들~ 감사합니다! 항상 건강하시고 사랑합니다!

김 ○ ○ 어르신: 멋진 악기도 연주하고 오늘 하루가 행복하다!





정성 가득 즐거운 김장

즐거운 우리집의 김장날입니다.

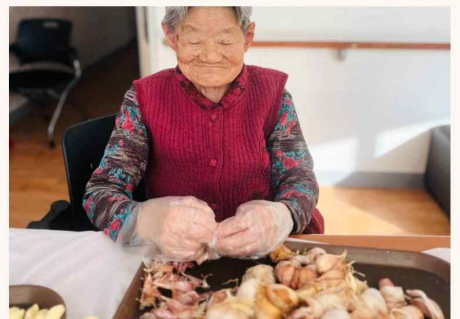
이날을 위해 우리 어르신들께서 직접 마늘을 손질해주셨습니다.

김이규 어르신 : 마늘을 좋은놈으로 잘 샀네~ 이걸로 김치담그면 맛있겠다!

유이순 어르신 : 김치 담그면 나 제일 먼저 갓다줘! ㅎㅎ

잘 준비된 재료로 직원들이 힘을 모아 즐겁고 맛있게 김장을 했습니다!

어르신들과 직원 모두가 한 마음이 된 오늘은 즐거운 김장날입니다^^



부모님을 이해하기 위한 교육

■ 엄마의 공책 '치매환자와 가족을 위한 기억의 레시피'

□ 치매환자 가족도 마음이 아파요! : 치매가족의 심리

→ 넷, 불안과 공포

치매환자가 있으면 불안할 수밖에 없다. 초기치매로 약을 복용하지만 일상생활에는 아무 어려움이 없어 스스로 식사를 준비해서 해결하고 외출도 하는 어르신. 그래도 따로 사는 자녀들은 항상 불안하다. 전화만 안 받아도 혹시 넘어진 건 아닌지, 외출했다가 집을 잃어버리면 어떻게 하나, 깜빡 잊고 가스를 켜놓고 외출한건 아닌지, 그래서 집에 불이라도 나면 어쩌나.

요양원에 거주 중인 거동이 불편한 한 할머니는 옆방의 치매 할머니와 언쟁을 한 적이 있는데, 그 할머니가 밤에 몰래 방에 들어와 해코지할지 모른다고 불안해하는 바람에 요양보호사들이 달래느라 여러 날 애를 써야 했다.

공포는 주로 최악의 상황을 떠올리며 경험하게 된다. 머리를 산발한 채로 아니면 덩수룩한 수염에 뒤덮인 채 자식도 알아보지 못하는 환자, 시도 때도 없는 배회, 엉망진창이 되어버린 집, 망가져버린 인간관계, 흩어진 가족... TV 드라마나 영화에서 본 최악의 상황, 뉴스에서 접한 무서운 일들.

모르면 더 불안하고 무서운 법. 병과 환자에 대한 이해, 가족들의 심리 와 대처방법, 도움 받을 수 있는 사회복지제도와 서비스 등을 알고 대응해 나가다보면 우리가 지나치게 극단의 상황에만 초점을 맞추고 있음을 알게 된다. 먼저 어려운 길을 지나온 치매가족들이, 새로운 치매가족들이 시행착오를 최대한 줄이고 스스로 안정감 속에서 환자를 잘 돌보고 적합한 서비스를 이용할 수 있도록 자신의 경험을 나누어주면 큰 도움이 된다.

분명 마주 보며 손잡고 있으나 그는 여기 머물러 있지 않다.

서로에 대한 사랑을 그대로 지닌 채 함께 늙어가기를 간절히 꿈꾸었을

부부를 갈라놓고, 비록 앞 떨어진 마른 나무일지라도

끝까지 인생의 버팀목이 되어주리라 믿어 의심치 않았던

부모를 알 수 없는 먼 곳으로 데려가버렸다.

세상에 무슨 이런 병이 다 있단 말인가.

- '즐거운우리집에서 들려주는 1월 이야기'에서 계속 -

생신을 축하합니다!

생신을 맞이하신 주인공을 소개드립니다.

■ 12월 5일 조○식 어르신

■ 12월 8일 전○랑 어르신

■ 12월 19일 김○순 어르신

■ 12월 19일 김○규 어르신

■ 12월 12일 김○진 어르신(양)

 생신을 축하합니다 