



광양칠성노인요양원 가족과의 소통

2022년

3월

인사말

봄 햇빛에 추위가
사르르 녹아내리는
3월입니다.
하지만 봄에 오는 꽃샘추위가
남아있고 일교차가
심하므로 건강관리에
유의하셔야 하는 계절입니다.
언제나 몸 관리 잘하셔서
활기찬 봄의 시작을
보내시길 바랍니다.

광양칠성노인요양원
임직원 올림

2월 프로그램 및 행사



프로그램 활동사진

3월 주요 일정

- ◆ 노인학대예방교육(3/25)
- ◆ 어르신 및 종사자 4차예방접종 예정
- ◆ 이미용서비스
- ◆ 예약의진료(3/10,24)
- ◆ 주 5회 치매예방 및 여가생활 프로그램
- ◆ 주 1회 시설 내·외부 방역 및 원내 소독
- ◆ 주 1회 종사자, 어르신 대상 코로나19 PCR 검사 실시
- ◆ 행정명령에 의거해 외박, 외출, 면회 전면금지

유용한 정보

당뇨환자에게 좋은 견과류



호두
체2형 당뇨병 위험 및
재발 위험 감소



아몬드
체2형 당뇨병
모도당 수치 조절



피스타치오
LDL 콜레스테롤 수치
낮춤으로 혈관 건강



땅콩
당뇨병 전위적 건강해
식후 혈당 급증 방지

당뇨환자가 마음 편안하게
먹을 수 있는 음식은 많지 않기 때문에
당뇨환자에게 좋은 견과류를
섭취하는 것을 권장합니다

견과류를 섭취가 높은 편이기 때문에
하루 2~3g정도 섭취하는 것을 권장합니다

주 소 : 전라남도 광양시 광양읍 서북4길 31 광양칠성노인요양원

전화번호 : 061) 762-6790

홈페이지 : <http://www.chilseong.or.kr> 후원계좌 : 농협 175838-51-017718

팩스 : 061) 762-6791

첨부 : 2월 급여제공기록지, 진료비 명세서, 장기요양급여비용명세서, 3월 프로그램계획서, 식단표, 보험증가

2022년 3월 프로그램 계획표

대상자 선정 기준 및 특성

인지 기능	A	그룹A는 CIST 검사상 15~30점으로 나온 어르신으로 구성되어있으며 확정적 치매상태이나 그 수준이 경도 혹은 중증도로 난이도 중~하의 프로그램 제공이 요구됨.			
	B	그룹B는 CIST 검사상 0점~14점으로 확정적 치매상태이며 중증 또는 그 이상의 치매수준을 가지고 있는 어르신으로 구성되어 있음. 담당자들의 부분도움을 받아 난이도 하급과 최하급 프로그램을 병행하여 수행함.			
	C	그룹C는 와상 어르신과 인지의 장애로 프로그램 참여 의지가 전혀 없어 어르신들로 프로그램 수행시 전적인 도움을 받아 수동적으로 수행하는 어르신들로 구성됨.			
여가 활동	A	그룹A는 낙상의 위험이 크나 이동 시 부분도움을 또는 자립으로 보행이 가능하며 비교적 상지 움직임이 자유로운 어르신들로 구성됨.			
	B	그룹B는 상지 작업 수행능력은 양호하나 준와상 상태로 신체적 활동 시 담당자들의 크고 작은 도움이 요구되는 상태의 어르신들로 구성됨.			
	C	그룹C는 상하지의 움직임과 관계없이 인지의 저하로 인해 프로그램 참여에 대한 의지가 적거나 없어 활동 전반에 담당자의 도움이 필요한 어르신들로 구성됨.			
1 주 차	1일 화요일		2일 수요일	3일 목요일	4일 금요일
	(인지) 달력만들기(A)		(인지) 달력만들기(B)	(인지) 클레이아트(B)	(사회) 시장놀이(B)
	(여가) 힘뇌체조(B)		(여가) 웃음치료(A)	(여가) 촉감놀이(C)	(사회) 세상소식전하기(C)
2 주 차	7일 월요일		8일 화요일	9일 수요일	10일 목요일
	(인지) 동화책듣기(C)		(인지) 생활공예(B)	(인지) 고무줄끼우기(A)	(인지) 클레이아트(A)
	(여가) 음악치료(A)		(여가) 차마시기(C)	(여가) 웃음치료(B)	(여가) 종이찢기(B)
3 주 차	14일 월요일		15일 화요일	16일 수요일	17일 목요일
	(인지) 생활공예(B)		(인지) 클레이아트(C)	(인지) 생활공예(A)	(인지) 협동화그리기(B)
	(여가) 음악치료(C)		(여가) 영화감상(B)	(여가) 웃음치료(A)	(여가) 고리던지기(A)
4 주 차	21일 월요일		22일 화요일	23일 수요일	24일 목요일
	(인지) 색칠하기(A)		(인지) 생활공예(A)	(인지) 협동화그리기(A)	(인지) 촉감놀이(C)
	(여가) 음악치료(B)		(여가) 손마사지(C)	(여가) 웃음치료(B)	(여가) 힘뇌체조(A)
5 주 차	28일 월요일		29일 화요일	30일 수요일	31일 목요일
	(인지) 색칠하기(B)		(인지) 사진보기(C)	머리하는날	(인지) 구슬 꿰기(A)
	(여가) 음악치료(A)		(여가) 풍선배구(B)	(여가) 공놀이(A)	(여가) 웃음치료(C)

* 코로나19 감염 예방을 위해 외부 강사 프로그램과 실외에서 진행되는 프로그램을 내부 자체 프로그램으로 대체합니다.

* 상기 프로그램은 대상자의 상황 및 기관 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

내 집보다 좋은 시설 내 가족 같은 보살핌 광양청장노인요양원

광양칠성노인요양원 2022년 3월 식단표

광양시노인전문요양원

구분		2022-03-01 화	2022-03-02 수	2022-03-03 목	2022-03-04 금	2022-03-05 토	2022-03-06 일
조식		쌀밥/소고기죽 소고기팽이버섯국 두부조림 애호박볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/유부죽 유부된장국 야채계란찜 감자채볶음 미나리나물 김치	쌀밥/동태살죽 콩나물국 동태포전 가지볶음 시금치나물 김치	쌀밥/두부죽 두부된장국 오리불고기 마늘쫀볶음 숙주나물 김치	쌀밥/어묵죽 애호박된장국 물만두조림 어묵채볶음 세발나물 김치	쌀밥/오징어죽 오징어무국 너비아니조림 맛살야채볶음 숙주나물 김치
간식		효밀/꿀호떡/식혜	효밀/단호박찜	효밀/기장떡/두유	효밀/모닝빵/두유	효밀/브로콜리스프	효밀/쌀과자/옥수수차
중식		잡곡밥/감자죽 카레볶음 찐만두/양념장 오이양파무침 김치 야쿠르트	잡곡밥/단호박죽 물만두국 삼치구이 자반볶음 돈나물무침 김치	잡곡밥/녹두죽 시래기된장국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 부추무침 김치	잡곡밥/소고기죽 설렁탕 순대찜 콩나물무침 깍두기 김치	잡곡밥/팔죽 돈육김치찌개 가자미구이 도토리묵/양념장 청경채나물 김치	잡곡밥/새우살죽 소고기미역국 고등어김치조림 새우살애호박볶음 숙주나물 김치
간식		굴	빵/이오	양갱/두유	바나나	웨하스/비피더스	요플레
석식		쌀밥/순두부죽 아욱된장국 돈육메란장조림 순두부/양념장 청경채나물 김치	쌀밥/흑임자죽 북어채무국 닭살데리야끼조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 김치	쌀밥/계란죽 계란국 코다리조림 무들깨볶음 숙갓나물 김치	쌀밥/해물죽 해물탕 헹케찜볶음 우영채조림 유채나물 김치	쌀밥/고구마죽 콩나물국 야채부침개 고구마엿장조림 깻순나물 김치	쌀밥/바지락살죽 바지락살된장국 스크램블에그 청포묵김가루무침 봄동나물 김치

구분	2022-03-07 월	2022-03-08 화	2022-03-09 수	2022-03-10 목	2022-03-11 금	2022-03-12 토	2022-03-13 일
조식	쌀밥/해물죽 해물탕 두부조림 감자채볶음 유채나물 김치	쌀밥/녹두죽 시래기된장국 오리훈제볶음 무나물 부추무침 김치	쌀밥/들깨죽 호박된장국 미트볼조림 청포묵김가루무침 미나리나물 김치	쌀밥/새우살죽 복어채무국 헹케참볶음 메추리알조림 시금치나물 김치	쌀밥/동태살죽 아욱된장국 동태포전 도시락김 건취나물 김치	쌀밥/참치죽 오징어무국 물만두조림 맛살아채볶음 미나리나물 김치	쌀밥/계란죽 소고기미역국 스크램블에그 고구마조림 얼갈이나물 김치
간식	효밀/요플레	효밀/샤브레/이오	효밀/삶은 감자/요구르트	효밀/삶은계란/두유	효밀/후레쉬베리/두유	효밀/웨하스/이오	효밀/마가레트/요구르트
중식	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 닭볶음탕 마카로니샐러드 시금치나물 김치	잡곡밥/바지락살죽 바지락살미역국 동그랑땡부침 지리멸치볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥/소고기죽 육개장 코다리조림 콩나물무침 오이양파무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 시래기된장국 수육 상추쌈/쌈장 무말랭이무침 김치	잡곡밥/어묵죽 어묵국 참치김치볶음/두부 느타리버섯볶음 세발나물 김치	잡곡밥/어묵죽 두부된장국 삼치구이 파리어묵볶음 유채나물 김치	잡곡밥/소고기죽 잔치국수 찐만두/양념장 단무지무침 김치 야쿠르트
간식	물만두찜/야쿠르트	굴	빵/이오	카스타드/주스	바나나	쿠키다스/비피더스	요플레
석식	쌀밥/유부죽 유부된장국 가자미조림 베이컨양배추볶음 깻순나물 김치	쌀밥/표고죽 동태살무국 야채계란찜 표고버섯볶음 세발나물 김치	쌀밥/두부죽 아귀탕 두부부침/양념장 자반볶음 숙갓나물 김치	쌀밥/흑임자죽 팽이버섯된장국 갈치조림 무들깨볶음 봄동나물 김치	쌀밥/맛살죽 콩나물국 닭살데리야끼조림 가지볶음 얼갈이나물 김치	쌀밥/팔죽 홍합살무국 돈육간장불고기 마늘쫄볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/단호박죽 아욱된장국 조기조림 애호박볶음 숙주나물 김치

구분	2022-03-14 월	2022-03-15 화	2022-03-16 수	2022-03-17 목	2022-03-18 금	2022-03-19 토	2022-03-20 일
조식	쌀밥/표고죽 북어채무국 닭살파프리카볶음 표고버섯볶음 청경채나물 김치	쌀밥/홍합살죽 홍합살무국 두부조림 베이컨양배추볶음 시금치나물 김치	쌀밥/야채죽 아욱된장국 돈육간장불고기 마늘쫄볶음 숙주나물 김치	쌀밥/팔죽 감자된장국 물만두조림 청포묵김가루무침 고사리나물 김치	쌀밥/참치죽 홍합살미역국 떡갈비조림 참치양파볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/녹두죽 콩나물국 오리불고기 우영채조림 부추무침 김치	쌀밥/바지락살죽 바지락살된장국 너비아니조림 감자채볶음 유채나물 김치
간식	효밀/롤케익/쿨피스	효밀/단호박찜	효밀/잔치국수	효밀/만두찜	효밀/크림빵/요구르트	효밀/계란토스트/두유	효밀/요플레
중식	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 가자미구이 메추리알조림 돈나물무침 김치	잡곡밥/녹두죽 크림스프 함박스테이크 양상추샐러드 피클 김치	야채비빔밥/새우살죽 두부된장국 삼색나물 계란후라이 김가루 김치	잡곡밥/새우살죽 꽃게탕 모듬잡채 자반볶음 숙주나물 김치	잡곡밥/계란죽 돈등뼈우거지국 야채계란찜 콩나물무침 깍두기 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 코다리조림 감자채볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥/단호박죽 북어채무국 돈육숙주볶음 지리멸치볶음 미나리나물 김치
간식	물만두찜/야쿠르트	굴	빵/이오	떡/식혜	바나나	마가렛트/비피더스	요플레
석식	쌀밥/참치죽 아욱된장국 해물완자 미나리나물 오복지무침 김치	쌀밥/순두부죽 콩나물국 고등어조림 순두부/양념장 숙갓나물 김치	쌀밥/동태살죽 동태탕 너비아니조림 느타리버섯볶음 청경채나물 김치	쌀밥/콩죽 계란국 갈치조림 가지볶음 얼갈이나물 김치	쌀밥/유부죽 유부된장국 치킨너겟 무들깨볶음 세발나물 김치	쌀밥/들깨죽 팽이버섯된장국 야채계란말이 도시락김 시금치나물 김치	쌀밥/닭죽 닭무국 조기조림 새우살애호박볶음 얼갈이나물 김치

구분	2022-03-21 월	2022-03-22 화	2022-03-23 수	2022-03-24 목	2022-03-25 금	2022-03-26 토	2022-03-27 일
조식	쌀밥/계란죽 북어채무국 스크램블에그 맛살브로콜리볶음 미나리나물 김치	쌀밥/동태살죽 콩나물국 동태포전 우영채조림 봄동나물 김치	쌀밥/홍합살죽 홍합살무국 떡갈비조림 순두부/양념장 고사리나물 김치	쌀밥/새우살죽 아욱된장국 햄야채볶음 청포묵김가루무침 건취나물 김치	쌀밥/닭죽 호박된장국 오리불고기 우영채조림 유채나물 김치	쌀밥/팔죽 팽이버섯된장국 두부조림 베이컨야채볶음 시금치나물 김치	쌀밥/오징어죽 오징어무국 야채계란찜 고구마조림 얼갈이나물 김치
간식	효밀/호박조림/매실차	효밀/만두찜/요구르트	효밀/황도	효밀/삶은계란/매실차	효밀/카스타드/두유	효밀/롤케익/매실차	효밀/호박죽
중식	잡곡밥/소고기죽 소고기떡국 고등어김치조림 도시락김 시금치나물 김치	잡곡밥/흑임자죽 시래기된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 느타리버섯볶음 김치	잡곡밥/녹두죽 장어탕 비엔나야채볶음 콩나물무침 오이양파무침 김치	잡곡밥/녹두죽 콩나물국 오리훈제 파프리카,쌈무 부추겉절이 김치	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 갈치구이 메추리알장조림 돈나물무침 김치	잡곡밥/계란죽 꽃게탕 닭볶음탕 자반볶음 미나리나물 김치	잡곡밥/단호박죽 시금치된장국 해물완자 지리멸치볶음 청경채나물 김치
간식	물만두찜/야쿠르트	굴	빵/주스	양갱/두유	바나나	버터링/비피더스	요플레
석식	쌀밥/단호박죽 아욱된장국 닭살데리야끼조림 도토리묵무침 숙주나물 김치	쌀밥/바지락살죽 바지락살미역국 야채부침개 가지볶음 유채나물 김치	쌀밥/두부죽 두부된장국 삼치조림 느타리버섯볶음 깻순나물 김치	쌀밥/감자죽 동태살무국 물만두조림 감자채볶음 청경채나물 김치	쌀밥/표고죽 해물탕 돈육장조림 표고버섯볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/맛살죽 소고기무국 가자미조림 마카로니샐러드 봄동나물 김치	쌀밥/어묵죽 어묵국 조기조림 마늘쫄볶음 숙주나물 김치

구분	2022-03-28 월	2022-03-29 화	2022-03-30 수	2022-03-31 목			
조식	쌀밥/흑임자죽 동태살무국 미트볼조림 감자채볶음 유채나물 김치	쌀밥/바지락살죽 바지락살된장국 두부조림 어묵채볶음 깻순나물 김치	쌀밥/유부죽 유부장국 닭살데리야끼조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 김치	쌀밥/해물죽 해물탕 물만두조림 맛살브로콜리볶음 숙주나물 김치			
간식	효밀/브로콜리스프/식빵	효밀/마가레트/꿀차	효밀/웨이감자/포도주스	효밀/잔치국수			
중식	잡곡밥/맛살죽 콩나물국 오리불고기 맛살오이샐러드 부추양파무침 김치	잡곡밥/녹두죽 우동장국 생선까스/소스 양상추샐러드 오이양파무침 김치	잡곡밥/흑임자죽 청국장찌개 돈육숙주볶음 도시락김 오징어미나리무침 김치	잡곡밥/참치죽 참치김치찌개 모듬잡채 도시락김 숙주나물 김치			
간식	물만두찜/야쿠르트	굴	떡/식혜	카스타드/주스			
석식	쌀밥/고구마죽 아욱된장국 옛날소세지부침 고구마조림 오복지무침 김치	쌀밥/계란죽 계란국 코다리조림 가지볶음 청경채나물 김치	쌀밥/표고죽 소고기무국 고등어조림 표고버섯볶음 시금치나물 김치	쌀밥/단호박죽 시래기된장국 야채계란찜 지리멸치볶음 얼갈이나물 김치			