

## 시립동부데이케어센터 5월의 복주머니

\*\*\* 어르신

### 동부이야기

#### - 4월 치유정원 나들이 진행

어르신들과 함께 센터 내 치유정원 나들이를 진행하였습니다. 따뜻한 봄 날씨 속에서 정원을 산책하며 꽃과 자연을 느끼는 시간을 가졌습니다. 어르신들께서는 밝은 표정으로 나들이 활동에 참여하시며 서로 이야기를 나누고 사진을 촬영하는 등 즐거운 시간을 보내셨습니다. 또한 블루투스 마이크를 활용하여 함께 노래를 부르며 화기애애한 분위기 속에서 활동이 진행되었습니다. 이번 활동을 통해 어르신들께서 계절의 변화를 느끼고 정서적 환기를 경험하실 수 있었으며, 앞으로도 어르신들께서 즐겁게 참여하실 수 있는 다양한 프로그램을 제공하도록 하겠습니다.

#### - 5월 7일(목) 어버이날 행사 진행

5월 어버이날을 맞이하여 어르신들께 감사와 존경의 마음을 전하는 어버이날 행사를 진행하였습니다. 카네이션을 달아드리고 어버이의 은혜 노래를 함께 부르며 따뜻한 시간을 보냈습니다.

또한 포토존 사진촬영 및 전통 자개 휴대용 돋보기 만들기 활동을 진행하며 어르신들께서 적극적으로 참여하시는 모습을 보이셨습니다. 완성된 작품을 서로 보여주시며 웃음을 나누는 등 화기애애한 분위기 속에서 행사가 진행되었습니다. 이번 행사를 통해 어르신들께 감사의 마음을 전하고 즐거운 추억을 만들어드릴 수 있는 시간이 되었습니다.

#### 작업치료 5월 소그룹 프로그램 안내

| 구분  | 활동내용        |
|-----|-------------|
| 1주차 | 액자 만들기      |
| 2주차 | 입체 카네이션 만들기 |
| 3주차 | 스크래치 활동     |
| 4주차 | 연꽃 만들기      |

### 동부사진



▲ 4월 ‘치유정원 나들이’ 진행



▲ 5월 7일(목) ‘어버이날 행사’ 진행

## 데이케어 평일야간 이용 안내

- ◆ 데이케어센터는 8시부터 21시까지 센터를 운영하고 있습니다. 야간 이용과 관련해 상담을 받고 싶은 분들께서는 사무실로 연락 바랍니다.

## 수령증

- ◆ 첨부된 수령증에 서명하여 **5월 22일 금요일**까지 센터로 보내주세요.

## 어르신 정보

※ 정상 수치를 참고하여 어르신 건강관리를 체크해주세요~ ※

| 일자   | 성함 | 혈압 | 맥박 | 체온 | 혈당 | 작성자 |
|------|----|----|----|----|----|-----|
|      |    |    |    |    |    |     |
| 특이사항 |    |    |    |    |    |     |

| 구분    | 수치                |        |
|-------|-------------------|--------|
| 저 혈 압 | 최대 100 ~ 최저 60 이하 |        |
| 정상혈압  | 최대 140 ~ 최저 90    |        |
| 고 혈 압 | 최대 160 ~ 최저 95 이상 |        |
| 구분    | 공복                | 식후 2시간 |
| 정상혈당  | 80 ~ 100          | 140 이하 |

## 차량 이동 서비스

- ◆ 사무실 연락처: 02)3407-2738~9, 02)3407-2750
- ◆ 송영 문의 시 센터에서 차량 출발하기 전에는 사무실로, 차량 운행 중일 때에는 차량 휴대폰으로 연락 부탁드립니다!

| 코스  | 차량번호      | 휴대폰 번호        | 행선지                         |
|-----|-----------|---------------|-----------------------------|
| A코스 | 스타렉스 5867 | 010-5121-2738 | 하왕십리동, 행당동, 금호동, 응봉동 등      |
| B코스 | 스타리아 9473 | 010-5150-2738 | 하왕십리동, 행당동, 응봉동, 마장동, 금호동 등 |
| C코스 | 스타렉스 1108 | 010-8875-2738 | 홍익동, 하왕십리동 등                |

## 당일 지각/결석/조퇴/외출 시 식사비, 간식비 청구

- ◆ 당일 결석/조퇴/외출 통보 시 식사비와 간식비가 청구됩니다.

## 은행 계좌 안내

- ◆ 이용료 납부 시 국민은행 전용 계좌로 납부 부탁드립니다.  
국민은행 : 631601-01-533139

## 식 단 표

※ 어르신께서 드시는 모든 생선종류는 가시를 제거한 생선을 조리하여 제공되고 있습니다 ※

◆ 전체 식단표는 센터 홈페이지 ([http:// www.dbsc.or.kr](http://www.dbsc.or.kr)) [ 자료실 메뉴 - 주간 식단표 ]를 참고해 주세요. ^

| 구분                    |            |          |              |          | 05월 01일     | 05월 02일    |
|-----------------------|------------|----------|--------------|----------|-------------|------------|
|                       |            |          |              |          | 아몬드땅콩차      | 생강+유자차     |
| 점심<br>(11:30 ~ 12:30) |            |          |              |          | 잡곡밥/감자브로컬리죽 | 잡곡밥/검은깨죽   |
|                       |            |          |              |          | 닭다리곰탕       | 오징어무국      |
|                       |            |          |              |          | 코다리강정       | 고등어구이      |
|                       |            |          |              |          | 깻잎전         | 고사리볶음      |
|                       |            |          |              |          | 오이도라지무침     | 감자고추장조림    |
|                       |            |          |              |          | 포기김치        | 포기김치       |
| 간식                    |            |          |              |          | 도리야끼빵+두유    | 에그타르트+두유   |
| 저녁<br>(17:30 ~ 18:30) |            |          |              |          | 잡곡밥/밤죽      |            |
|                       |            |          |              |          | 쇠고기무국       |            |
|                       |            |          |              |          | 쭈꾸미야채볶음     |            |
|                       |            |          |              |          | 감자채볶음       |            |
|                       |            |          |              |          | 숙갓겉절이       |            |
|                       |            |          |              |          | 포기김치        |            |
| 간식                    |            |          |              |          | 두유          |            |
| 구분                    | 05월 04일    | 05월 05일  | 05월 06일      | 05월 07일  | 05월 08일     | 05월 09일    |
|                       | 호박마차       | 대추차      | 쌍화차          | 생강+유자차   | 햇초코         | 아몬드땅콩      |
| 점심<br>(11:30 ~ 12:30) | 잡곡밥/쇠고기야채죽 | 잡곡밥/해물죽  | 잡곡밥/두부황태죽    | 잡곡밥/참깨죽  | 잡곡밥/감자브로컬리죽 | 잡곡밥/검은깨죽   |
|                       | 순두부찌개      | 우거지국     | 동태찌개         | 유부맑은국    | 갈비탕         | 늪은호박찌개     |
|                       | 돈갈비김치찜     | 제육볶음     | 버섯불고기        | 닭살감자조림   | 임연수조림       | 쭈꾸미야채볶음    |
|                       | 감자채볶음      | 상추쌈&쌈장   | 브로콜리오징어숙합&쌈장 | 고구마튀김    | 알감자버터구이     | 시래기나물      |
|                       | 숙주까스오볶음    | 단호박샐러드   | 참나물          | 부추무침     | 풋고추오이무침     | 숙갓겉절이      |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치/요구르트   | 포기김치       |
| 간식                    | 제철과일       | 후레쉬베리+두유 | 참봉어빵+두유      | 편만두+두유   | 어버이날 행사     | 쭈꾸미야채볶음+두유 |
| 저녁<br>(17:30 ~ 18:30) | 잡곡밥/견과죽    | 잡곡밥/홍삼죽  | 잡곡밥/시금치새우죽   | 잡곡밥/닭죽   | 잡곡밥/밤죽      |            |
|                       | 미역국        | 쇠고기무국    | 두부전국찌개       | 육개장      | 수제비국        |            |
|                       | 고등어조림      | 코다리조림    | 돈육김치볶음       | 생선까스     | 파채불고기       |            |
|                       | 우영채조림      | 도토리묵무침   | 감자조림         | 새송이볶음    | 취나물         |            |
|                       | 깻잎전        | 숙갓겉절이    | 녹두전          | 무판지무침    | 미나리무생채      |            |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치        |            |
| 간식                    | 두유         | 두유       | 두유           | 두유       | 두유          |            |
| 구분                    | 05월 11일    | 05월 12일  | 05월 13일      | 05월 14일  | 05월 15일     | 05월 16일    |
|                       | 햇초코        | 생강+유자차   | 아몬드땅콩차       | 쌍화차      | 호박마차        | 대추차        |
| 점심<br>(11:30 ~ 12:30) | 잡곡밥/쇠고기야채죽 | 잡곡밥/해물죽  | 잡곡밥/두부황태죽    | 잡곡밥/참깨죽  | 잡곡밥/감자브로컬리죽 | 잡곡밥/검은깨죽   |
|                       | 콩나물국       | 김치국      | 팽이된장국        | 우동국물     | 닭다리곰탕       | 순두부찌개      |
|                       | 제육볶음       | 돈갈비조림    | 코다리콩나물찜      | 버섯불고기    | 쭈꾸미야채볶음     | 파채불고기      |
|                       | 양배추쌈       | 감자채볶음    | 가지튀김         | 새우튀김     | 두부들기름구이     | 잔멸치풋고추볶음   |
|                       | 도토리묵&양념장   | 청경채찜     | 양배추샐러드       | 단무지무침    | 오이무침        | 오복지무침      |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치        | 포기김치       |
| 간식                    | 제철과일       | 편만두+두유   | 요거트          | 단팥빵+두유   | 바나나빵+두유     | 몽쉘+두유      |
| 저녁<br>(17:30 ~ 18:30) | 잡곡밥/견과죽    | 잡곡밥/홍삼죽  | 잡곡밥/시금치새우죽   | 잡곡밥/닭죽   | 잡곡밥/밤죽      |            |
|                       | 얼갈이된장국     | 수제비국     | 만두국          | 돈등뼈탕     | 늪은호박찌개      |            |
|                       | 임연수조림      | 오징어야채볶음  | 파채불고기        | 삼치데리야끼구이 | 돈육김치볶음      |            |
|                       | 느타리볶음      | 명엽채볶음    | 게맛살야채볶음      | 어묵볶음     | 감자조림        |            |
|                       | 미나리무생채     | 부추무침     | 무판지무침        | 숙갓겉절이    | 깻잎전         |            |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치         | 포기김치     | 포기김치        |            |
| 간식                    | 두유         | 두유       | 두유           | 두유       | 두유          |            |
| 구분                    | 05월 18일    | 05월 19일  | 05월 20일      | 05월 21일  | 05월 22일     | 05월 23일    |
|                       | 아몬드땅콩차     | 호박마차     | 햇초코          | 대추차      | 생강+유자차      | 쌍화차        |

|                       |            |          |            |         |             |          |
|-----------------------|------------|----------|------------|---------|-------------|----------|
| 점심<br>(11:30 ~ 12:30) | 잡곡밥/쇠고기야채죽 | 잡곡밥/해물죽  | 잡곡밥/두부항태죽  | 잡곡밥/참깨죽 | 잡곡밥/감자브로컬리죽 | 잡곡밥/검은깨죽 |
|                       | 우거지국       | 순두부찌개    | 팽이맑은국      | 김치국     | 미소장국        | 수제비국     |
|                       | 버섯불고기      | 고등어김치찜   | 훈제오리구이     | 돈갈비찜    | 낙지야채볶음      | 파채불고기    |
|                       | 단호박꿀찜      | 잡채       | 부추사과무침     | 두부양념찜   | 김말이튀김       | 연근조림     |
|                       | 오징어젓무침     | 참나물      | 모듬피클       | 가지나물    | 애호박볶음       | 치커리무침    |
| 간식                    | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치       | 포기김치    | 포기김치        | 포기김치     |
|                       | 제철과일       | 생신잔치     | 도리야끼빵+두유   | 요거트     | 에그타르트+두유    | 마롱케익+두유  |
|                       | 잡곡밥/견과죽    | 잡곡밥/홍삼죽  | 잡곡밥/시금치새우죽 | 잡곡밥/닭죽  | 잡곡밥/밤죽      |          |
|                       | 오징어무국      | 계란파국     | 콩가루배추국     | 쇠고기무국   | 콩비지찌개       |          |
|                       | 닭살야채볶음     | 쇠고기청경채볶음 | 임연수조림      | 코다리조림   | 닭살야채볶음      |          |
| 저녁<br>(17:30 ~ 18:30) | 감자조림       | 게맛살볶음    | 옛날소세지전     | 어묵볶음    | 감자채볶음       |          |
|                       | 무판지무침      | 숙갓겉절이    | 명란젓        | 오이무침    | 깻잎지         |          |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치       | 포기김치    | 포기김치        |          |
|                       | 두유         | 두유       | 두유         | 두유      | 두유          |          |
|                       | 두유         | 두유       | 두유         | 두유      | 두유          |          |
| 구분                    | 05월 25일    | 05월 26일  | 05월 27일    | 05월 28일 | 05월 29일     | 05월 30일  |
|                       | 생강+유자차     | 쌍화차      | 대추차        | 햇초코     | 아몬드땅콩차      | 생강+유자차   |
| 점심<br>(11:30 ~ 12:30) | 잡곡밥/쇠고기야채죽 | 잡곡밥/해물죽  | 잡곡밥/두부항태죽  | 잡곡밥/참깨죽 | 잡곡밥/감자브로컬리죽 | 잡곡밥/검은깨죽 |
|                       | 감자국        | 미역국      | 유부맑은국      | 북어채무국   | 도토리묵국       | 순두부찌개    |
|                       | 돈불고기       | 쇠고기야채볶음  | 돈보쌈        | 파채물고기   | 돼지갈비찜       | 고등어김치조림  |
|                       | 상추쌈        | 잡채       | 상추쌈        | 새송이볶음   | 치즈감자채전      | 표고조림     |
|                       | 아몬드멸치볶음    | 무초절임     | 감자조림       | 줄면야채무침  | 부추무침        | 상추적채겉절이  |
| 간식                    | 포기김치       | 포기김치     | 얼갈이열무겉절이   | 포기김치    | 포기김치        | 포기김치     |
|                       | 제철과일       | 마롱케익+두유  | 에그타르트+두유   | 몽쉘+두유   | 찐만두+두유      | 단팥빵+두유   |
|                       | 잡곡밥/견과죽    | 잡곡밥/홍삼죽  | 잡곡밥/시금치새우죽 | 잡곡밥/닭죽  | 잡곡밥/밤죽      |          |
|                       | 건새우무국      | 팽이된장국    | 우거지국       | 콩나물국    | 아욱국         |          |
|                       | 닭살야채볶음     | 오징어야채볶음  | 코다리조림      | 삼치조림    | 버섯불고기       |          |
| 저녁<br>(17:30 ~ 18:30) | 두부조림       | 어묵볶음     | 녹두전        | 고사리볶음   | 연근조림        |          |
|                       | 깻잎지        | 오이무침     | 미나리무생채     | 단호박꿀찜   | 오징어젓무침      |          |
|                       | 포기김치       | 포기김치     | 포기김치       | 포기김치    | 포기김치        |          |
|                       | 두유         | 두유       | 두유         | 두유      | 두유          |          |
|                       | 두유         | 두유       | 두유         | 두유      | 두유          |          |

| 시간 \ 요일            | 월                                       | 화                 | 수                    | 목                 | 금                   | 토             |
|--------------------|-----------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------------------|---------------|
| 08:00~10:00        | 어르신 맞이 및 위생케어 / 오전 차량이동서비스/ ADL 훈련      |                   |                      |                   |                     |               |
| 10:00~10:20<br>행복방 | 안녕하세요! ( 인사 / 일과안내 / 치매예방체조 / 지남력체크 )   |                   |                      |                   |                     |               |
| 10:20~11:20<br>행복방 | 작업치료<br>전체인지                            | 인지-리듬인지<br>(외부강사) | 인지-밸런스워킹PT<br>(외부강사) | 인지-미술치료<br>(외부강사) | 신체-건강체조<br>(외부강사)   | 인지활동<br>(행복방) |
| 10:20~11:20<br>기쁨방 |                                         | 작업치료<br>소그룹인지     | 작업치료<br>소그룹인지        |                   |                     |               |
| 11:20~13:20        | 손씻기, 점심식사, 양치, 투약관리 / 휴식 / 산책           |                   |                      |                   |                     |               |
| 13:20~14:20<br>행복방 | 작업치료<br>전체신체                            | 인지-음악회상<br>(외부강사) | 작업치료<br>전체인지         | 작업치료<br>전체인지      | 인지-두뇌노래교실<br>(외부강사) | 신체활동<br>(행복방) |
| 13:20~14:20<br>기쁨방 |                                         | 인지-기억키움<br>(외부강사) |                      | 사회적응훈련<br>(매월)    |                     |               |
| 14:20~14:30        | 오후 간식                                   |                   |                      |                   |                     |               |
| 14:30~15:30        | 산책/휴식                                   | 산책/휴식             | 산책/휴식                | 산책/휴식             | 산책/휴식               | 산책/휴식         |
|                    |                                         | 동부공작소             | 동부공작소                |                   |                     |               |
| 15:30~16:30<br>행복방 | 인지-인지레크<br>(외부강사)                       | 작업치료<br>전체신체      | 작업치료<br>전체신체         | 작업치료<br>전체신체      | 인지-음악치료<br>(외부강사)   | 여가활동<br>(행복방) |
| 15:30~16:30<br>기쁨방 | 작업치료<br>소그룹인지                           |                   |                      |                   |                     |               |
| 16:30~17:30        | 주간보호 어르신 귀가 준비 / 야간보호 어르신 정서 지원/ ADL 훈련 |                   |                      |                   |                     | 귀가 준비         |
| 17:00~18:00        | 오후 차량이동서비스                              |                   |                      |                   |                     |               |
| 야간보호 (월 ~ 금)       |                                         |                   |                      |                   |                     |               |
| 17:30~19:00        | 저녁식사 / 양치 / 세안 및 위생관리 / 휴식              |                   |                      |                   |                     |               |
| 19:00~19:40<br>행복방 | 신체/인지                                   | 신체/인지             | 신체/인지                | 신체/인지             | 신체/인지               |               |
| 19:40~20:00        | 휴식 / 귀가 준비                              |                   |                      |                   |                     |               |
| 20:00~21:00        | 야간 차량이동서비스, 업무 및 환경 정리                  |                   |                      |                   |                     |               |

▶ 노인학대신고 : 긴급 129 / ☎ 1577-1389  
 중앙노인보호전문기관 : 02-3677-1389  
 ▶ 노인실종신고센터 : 중앙치매센터 031-628-6733

▶ 센터 이용에 따른 고충이나 개선사항을 말씀해 주세요.  
 ▶ 홈페이지 주소 [www.dbsc.or.kr](http://www.dbsc.or.kr)  
 (02)3407-2750, 김송이 사회복지사