

시립동부데이케어센터 7월의 복주머니

*** 어르신

동부이야기

- 6월 25일(목) 사회적응훈련 6회기

‘여름철 재난안전교육(폭우 대비)’ 진행

여름철 집중호우에 안전하게 대비할 수 있도록 ‘여름철 재난안전교육(폭우 대비)’을 진행하였습니다. 어르신들과 함께 폭우가 내릴 때 지켜야 할 안전수칙과 대피방법을 알아보고, 비상용품 오려 붙이기와 색칠하기 등 다양한 활동을 진행하였습니다. 이어진 OX퀴즈에서는 배운 내용을 떠올리며 적극적으로 참여하셨고, 과거 비가 많이 내렸던 경험도 함께 이야기하며 즐거운 시간을 보냈습니다.

- 7월 2일(목) 성동구보건소 연계

‘구강케어 프로그램’ 1회기 진행

성동구보건소와 연계하여 어르신들의 건강한 구강관리를 위한 ‘구강케어 프로그램’을 진행하였습니다. 어르신들의 구강 상태를 살펴보고 평소 양치 습관과 구강관리 방법에 대해 이야기를 나누었으며, 올바른 양치 방법과 ‘파·타·카·라’ 발음체조도 함께 배워보았습니다. 2회기부터는 집중구강관리가 필요한 어르신을 선별하여 맞춤형 구강관리 및 교육을 실시합니다. 추가 구강 관리가 필요하지 않은 어르신은 기존과 같이 작업치료 수업에 참여합니다.

작업치료 7월 소그룹 프로그램 안내

구분	활동내용
1주차	규칙 따라 칠하기
2주차	여름 모빌 만들기
3주차	부채 만들기
4주차	팽이 만들기
5주차	포일아트

- 8월 문화행사 안내

- 8월 11일(화) : 생신잔치

동부사진



▲ 6월 25일 사회적응훈련 ‘여름철 재난안전교육(폭우 대비)’ 진행



▲ 7월 2일 성동보건소 연계 ‘구강케어 프로그램’ 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 **7월 22일 수요일**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			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
			생강+유자차	호박마차	대추차	아몬드땅콩차
점심 (11:30 ~ 12:30)			잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
			순두부찌개	시금치된장국	도토리묵국	배추된장국
			맥적구이	돈수육	삼치데리야끼구이	제육볶음
			쫄면야채무침	야채쌈	계란찜	삼색나물
			감자채볶음	새송이볶음	감자샐러드	두부으깬무침
간식			포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
			단팔빵+두유	바나나빵+두유	도리야끼빵+두유	에그타르트+두유
			잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
			만두국	어묵국	미역국	
			임연수조림	고등어김치조림	쭈꾸미야채볶음	
저녁 (17:30 ~ 18:30)			시래기나물	깻잎전	들깨무나물	
			오이도라지무침	땅콩조림	고구마튀김	
			포기김치	포기김치	포기김치	
			두유	두유	두유	
			잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
구분	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
	호박마차	대추차	쌍화차	생강+유자차	핫초코	아몬드땅콩차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	콩나물밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	유부맑은국	미역국	된장찌개	시래기된장국	계란파국	얼갈이된장국
	돈갈비조림	모듬장조림	오리롤구이	함박&소스	쇠고기야채볶음	코다리조림
	햄야채볶음	생선까스&소스	알감자조림	들기름막국수	가지튀김	두부조림
	단무지부추무침	오복지무침	콩나물부추무침	양배추샐러드	토마토야채샐러드	고구마샐러드
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	제철과일	참봉어빵+두유	마롱케익+두유	편만두+두유	카스타드+두유	요거트
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	순두부찌개	김치국	우동맑은국	복어채무국	만두국	
	참치야채볶음	고등어김치조림	제육볶음	순살닭강정	오징어야채볶음	
저녁 (17:30 ~ 18:30)	계란찜	우영조림	어묵볶음	도토리묵&양념장	브로컬리숙회	
	무판지무침	청포묵무침	상추겉절이	깻잎지	땅콩조림	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	두유	두유	두유	두유	두유	
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
구분	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일(제헌절)	07월 18일
	핫초코	생강+유자차	아몬드땅콩차	쌍화차	호박마차	대추차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	녹두찰밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	김치국	우동맑은국	닭다리곰탕	콩나물국	떡만두국	돈등뼈탕
	버섯불고기	돈까스	쭈꾸미숙회	돈LA갈비양념구이	쇠고기가지볶음	임연수조림
	토마토유자무침	양배추샐러드	단호박샐러드	양배추쌈&쌈장	김말이/고추튀김	도토리묵&양념장
	매운어묵볶음	단무지부추무침	꽃고추오이무침	새송이볶음	모듬야채절임	치커리무침
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	제철과일	생신잔치	요거트	단팔빵+두유	바나나빵+두유	몽렐+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽		
	동태찌개	근대된장국	복어채무국	건새우무국		
	돈육떡갈비구이	가자미조림	돈육김치볶음	삼치데리야끼구이		
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잔멸치볶음	감자채볶음	게맛살볶음	계란찜		
	오이지무침	숙갓겉절이	상추겉절이	오복지무침		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	두유	두유	두유	두유		
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽		
구분	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
	아몬드땅콩차	호박마차	핫초코	대추차	생강+유자차	쌍화차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	건새우무국	잔치국수	시금치된장국	도토리묵냉국	얼갈이된장국	닭다리곰탕
	제육볶음	생선까스	숯불돼지불고기	함박&소스	육전	해물완자전
	새송이볶음	비엔나볶음	잡채	계란찜	쫄면야채무침	감자조림
	상추쌈&쌈장	부추무침	양배추쌈&쌈장	오이꽃고추무침	오복지무침	치커리유자무침
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	제철과일	편만두+두유	도리야끼빵+두유	요거트	에그타르트+두유	마롱케익+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	육개장	계란파국	복어채무국	버섯무국	건새우무국	
	계란말이	짜장소스	가자미조림	삼치조림	고등어시래기조림	
저녁 (17:30 ~ 18:30)	고구마맛탕	버섯탕수	녹두전	느타리피망볶음	올방개목무침	
	오이양파무침	단무지무침	해초무침	무판지무침	양배추샐러드	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	두유	두유	두유	두유	두유	
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
구분	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	08월 01일
	호박마차	대추차	쌍화차	생강+유자차	핫초코	아몬드땅콩차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	건새우무국	잔치국수	시금치된장국	도토리묵냉국	얼갈이된장국	닭다리곰탕
	제육볶음	생선까스	숯불돼지불고기	함박&소스	육전	해물완자전
	새송이볶음	비엔나볶음	잡채	계란찜	쫄면야채무침	감자조림
	상추쌈&쌈장	부추무침	양배추쌈&쌈장	오이꽃고추무침	오복지무침	치커리유자무침
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	제철과일	편만두+두유	도리야끼빵+두유	요거트	에그타르트+두유	마롱케익+두유
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	육개장	계란파국	복어채무국	버섯무국	건새우무국	
	계란말이	짜장소스	가자미조림	삼치조림	고등어시래기조림	
저녁 (17:30 ~ 18:30)	고구마맛탕	버섯탕수	녹두전	느타리피망볶음	올방개목무침	
	오이양파무침	단무지무침	해초무침	무판지무침	양배추샐러드	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
	두유	두유	두유	두유	두유	
	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	

구분	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
	생강+유자차	쌍화차	대추차	핫초코	아몬드땅콩차	
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	
	찜뽕국물	유부가쓰오부시장국	아욱국	어묵국	팽이맑은국	
	탕수육	카레소스	제육볶음	차돌숙주볶음	돈갈비김치찜	
	단무지무침	치즈단호박크로켓	깎풍가지	고구마튀김	감자마카로니샐러드	
	꽃빵튀김&연유	양배추샐러드	상추&쌈장	미나리무생채	모듬피클	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치	
간식	제철과일	마롱케익+두유	에그타르트+두유	몽쉘+두유	찐만두+두유	
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	콩나물국	돈등뼈탕	순두부찌개	건새우무국	북어채무국	
	닭살숙주볶음	쭈꾸미야채볶음	코다리조림	고등어김치조림	삼치조림	
	연근조림	감자채볶음	돈육완자전	계란찜	어묵볶음	
	브로컬리&초장	오이무침	도토리묵무침	깻잎지	도토리묵무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	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 행복방	안녕하세요! (인사 / 일과안내 / 치매예방체조 / 지남력체크)					
10:20~11:20 행복방	작업치료 전체신체	인지-리듬인지 (외부강사)	인지-밸런스워킹PT (외부강사)	인지-미술치료 (외부강사)	신체-건강체조 (외부강사)	인지활동 (행복방)
10:20~11:20 기쁨방		작업치료 소그룹인지	작업치료 소그룹인지			
11:20~13:20	손씻기, 점심식사, 양치, 투약관리 / 휴식 / 산책					
13:20~14:20 행복방	인지-음악회상 (외부강사) (13:00~14:00)	작업치료 전체신체	작업치료 전체인지	작업치료 전체인지	인지-두뇌노래교실 (외부강사) (13:30~14:30)	신체활동 (행복방)
13:20~14:20 기쁨방	인지-기억키움 (외부강사) (13:00~14:00)			사회적응훈련 (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 행복방	인지-인지레크 (외부강사)	인지-음악치료 (외부강사)	작업치료 전체신체	작업치료 전체신체	작업치료 전체인지	여가활동 (행복방)
15:30~16:30 기쁨방	작업치료 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 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
 (02)3407-2750, 김송이 사회복지사