

시립동부데이케어센터 8월의 복주머니

*** 어르신

동부이야기

- 7월 30일(목) 사회적응훈련 7회기

‘여름철 재난안전교육(폭염 대비)’ 진행

여름철 폭염에 대비하여 어르신들과 안전하게 여름을 보내는 방법에 대해 알아보았습니다. 폭염 시 지켜야 할 안전수칙에 대해 이야기를 나누고, 활동지를 통해 배운 내용을 다시 한번 확인해 보았습니다. 또한 더운 날 유용하게 사용할 수 있는 아이스팩을 직접 만들어보며 “더울 때 쓸 거야!”, “시원해서 좋겠다.”라고 말씀하시는 등 즐겁게 참여하셨습니다. 무더운 날씨가 이어지는 만큼 어르신들이 건강하게 여름을 보내실 수 있도록 세심히 살피겠습니다.

- 8월 11일(화) ‘결핵 검진’ 진행

어르신들의 건강관리를 위해 대한결핵협회 서울지부와 연계하여 기쁨방에서 결핵검진을 진행하였습니다. 검진은 흉부 엑스선 촬영으로 진행되었으며, 직원들이 이동을 도와 안전하게 검진을 마칠 수 있었습니다. 검진 결과는 추후 대한결핵협회에서 보호자님께 개별 문자로 안내될 예정입니다. 앞으로도 어르신들의 건강을 세심히 살피며 건강하고 편안하게 센터를 이용하실 수 있도록 하겠습니다.

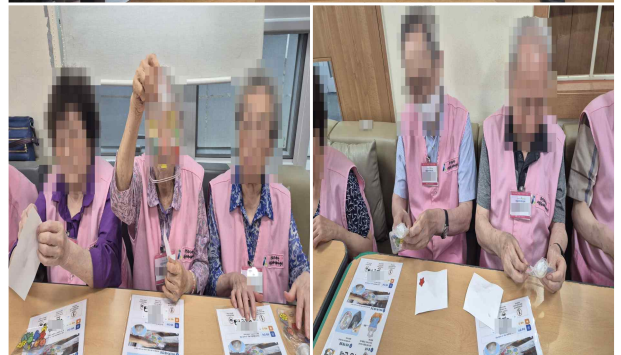
작업치료 8월 소그룹 프로그램 안내

구분	활동내용
1주차	해양생물 만들기
2주차	제철 과일 바구니 만들기
3주차	-
4주차	모빌 만들기

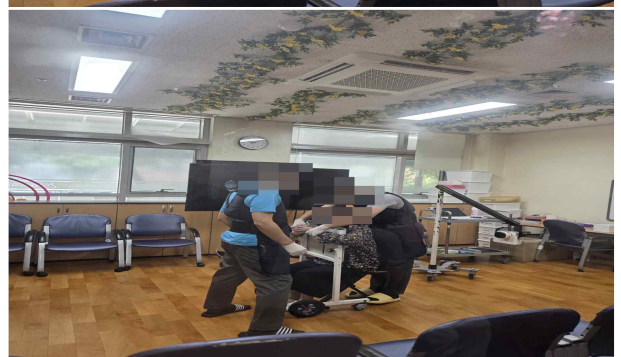
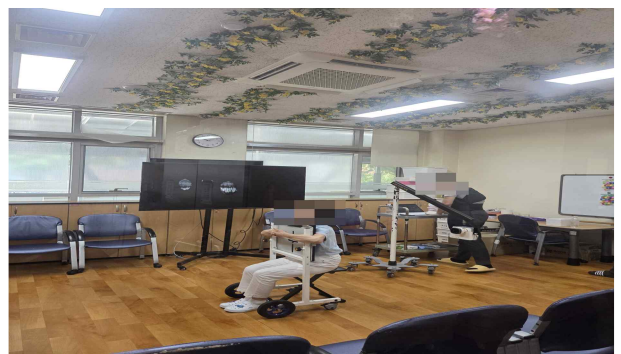
- 9월 문화행사 안내

- 9월 8일(화): 생신잔치
- 9월 22일(화): 추석행사

동부사진



▲ 사회적응훈련 ‘여름철 재난안전교육(폭염대비)’ 진행



▲ ‘결핵 검진’ 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 8월 20일 목요일까지 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						08월 01일
						쌍화차
점심 (11:30 ~ 12:30)						잡곡밥/검은깨죽
						미역국
						파채불고기
						게맛살야채볶음
						치커리무침
						포기김치
간식						에그타르트+두유
저녁 (17:30 ~ 18:30)						
간식						
구분	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
	생강+유자차	핫초코	대추차	호박마차	쌍화탕	아몬드땅콩차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	아욱된장국	유부맑은국	북어채무국	김치국	미역국	팽이맑은국
	어니언간장치킨	돈보쌈	쭈꾸미야채볶음	돈까스&소스	닭양념불고기	쇠고기당면볶음
	파스타	쟁반국수	감자채볶음	꽃맛샐러드	또띠아야채쌈	미역줄기볶음
	오이부추무침	상추쌈&쌈장	콩나물무침	단무지부추무침	연근조림	치커리무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	제철과일	단팥빵+두유	찐만두+두유	바나나빵+두유	참봉어빵+두유	요거트
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	순두부찌개	감자국	호박전국찌개	쇠고기무국	열무된장국	
	훈제오리구이	가자미조림	쇠고기야채볶음	삼치데리야끼구이	돼지갈비찜	
	새송이볶음	단호박조림	해물완자전	어묵볶음	땅콩조림	
	양상추브로컬리샐러드	무판지무침	청포묵무침	숙갓겉절이	오복지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	두유	두유	두유	두유	두유	
구분	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일
	호박마차	쌍화차	아몬드땅콩차	대추차	핫초코	생강+유자차
점심 (11:30 ~ 12:30)	시래기밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	배추국	유부맑은국	김치국	만두국	우동맑은국	근대된장국
	고등어구이	쭈꾸미야채볶음	쇠고기당면볶음	파채불고기	콘치즈닭다리구이	돈갈비김치찜
	미역줄기볶음	감자채볶음	두부양념조림	순대강정	가쓰오숙주볶음	굴뱅이야채무침
	토마토양상추샐러드	두절콩나물무침	양배추쌈&쌈장	단무지무침	부추사과무침	취나물볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	제철과일	에그타르트+두유	단팥빵+두유	생신잔치	카스타드+두유	몽쉘+두유
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	감자국	우거지된장국	건새우무국	아욱국	시금치된장국	
	돈갈비조림	버섯불고기	제육볶음	임연수조림	코다리조림	
	느타리볶음	청포묵무침	땅콩조림	단호박샐러드	팽이볶음	
	치커리사과무침	오복지무침	고들빼기무침	무판지무침	오이지무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	두유	두유	두유	두유	두유	
구분	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
	쌍화차	아몬드땅콩차	호박마차	핫초코	생강+유자차	대추차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부황태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	얼갈이된장국	콩나물국	유부맑은국	시래기된장국	들깨무국	수제비국
	삼치데리야끼구이	돈육김치볶음	생선까스	쭈꾸미야채볶음	돈보쌈	제육볶음
	잡채	알감자조림	새송이볶음	깻순나물	쟁반국수	실곤약야채무침
	도토리묵&양념장	가지튀김	양배추샐러드	감자채볶음	상추쌈	치커리유자무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	제철과일	요거트	바나나빵+두유	찐만두+두유	참봉어빵+두유	카스타드+두유
저녁 (17:30 ~ 18:30)		잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
		우렁된장국	오징어무국	건새우무국	우거지국	
		새우살계란볶음	훈제오리야채볶음	닭살야채볶음	참치야채볶음	
		단호박샐러드	게맛살볶음	연근조림	고구마샐러드	

간식		무짬지무침	부추무침	그린비타민사과무침	오이무침	
		포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
		두유	두유	두유	두유	
구분	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
	아몬드땅콩차	생강+유자차	한초코	쌍화차	대추차	호박마차
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽	잡곡밥/해물죽	잡곡밥/두부항태죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/감자브로컬리죽	잡곡밥/검은깨죽
	콩가루배추국	김치국	짬뽕국	된장찌개	우렁된장국	아욱된장국
	쇠고기청경채볶음	삼치데리야끼구이	고등어조림	돼지갈비찜	연양식떡갈비&파채	콩치양념구이
	두부양념조림	감자채볶음	탕수육	꽃맛살샐러드	고구마맛탕	계란찜
	토마토샐러드	굴뱅이쫄면무침	단무지무침	가지나물	부추무침	애호박새우젓볶음
	포기김치	포기김치	포기김치/후식	포기김치	포기김치	포기김치
간식	제철과일	바나나빵+두유	에그타르트+두유	요거트	단팥빵+두유	참봉어빵+두유
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/홍삼죽	잡곡밥/시금치새우죽	잡곡밥/닭죽	잡곡밥/밤죽	
	건새우무국	우거지국	미역국	콩나물국	복어채무국	
	돈육굴소스볶음	닭살야채볶음	오리김치볶음	가자미조림	버섯불고기	
	명엽채볶음	어묵볶음	빈대떡	계란말이	무짬지무침	
	치커리무침	미나리무생채	상추겉절이	고들빼기무침	양배추쌈&쌈장	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
간식	두유	두유	두유	두유	두유	
구분	08월 31일					
	한초코					
점심 (11:30 ~ 12:30)	잡곡밥/쇠고기야채죽					
	도토리묵국					
	쇠고기당면볶음					
	애호박새우젓볶음					
	두부숙회					
	김치볶음					
간식	제철과일					
저녁 (17:30 ~ 18:30)	잡곡밥/견과죽					
	육개장					
	임연수조림					
	어묵볶음					
	오이도라지무침					
	포기김치					
간식	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