



"바른 서비스를 공급하는 일터 공동체 실현 & 좋은 돌봄 제공하는 센터"



시립중랑노인전문요양원 병설데이케어센터 3월 소식지

3월 프로그램 및 행사 안내

1) 신체·인지기능 유지 및 향상 프로그램

- 어르신들의 기능 유지를 위해 다양한 신체·인지기능 프로그램을 제공하고 있습니다.
- 2025년을 맞이하여 인지기능 유지 및 향상프로그램을 일부 개편하여 인지음악과 물리치료를 제공하고 있습니다. 자세한 사항은 프로그램 및 행사 계획표를 참고해주시기 바랍니다.

2) 행사프로그램

- 어르신들께 건강하고 행복한 나날이 되시길 소원하며, 3월 생신이신 어르신들의 축하 잔치를 21일 마련할 예정입니다.

공 지 사 항

유난히 눈도 많고 추웠던 올겨울이었기에 봄소식이 더 기다려집니다.

좋은 기운과 새로운 기회로 가득한 행복하고 건강한 3월 되시기 바랍니다.

1) 휴관안내

-삼일절 연휴 : 2025년 03월 01일 ~ 03월 03일

2) 방역수칙안내

-겨울에서 봄으로 넘어가는 시기인 간절기에는 큰 일교차와 건조한 공기로 인하여 면역력이 약해져 감기나 알레르기 질환에 쉽게 노출 됩니다.

센터에서는 하루 2~3번 창문을 열어 실내외 공기를 순환시키고, 공기청정기 가동을 하고 있습니다.

등원시 꼭 마스크 착용을 부탁드립니다.

3) 국민건강보험공단에서 갱신, 등급변경, 본인부담율 변경 등에 대한 서류를 수령하시면 새로 발급된 "장기요양인정서"와 "개인별장기이용계획서", "본인부담율 변경 통지서" 등의 사본을 센터로 전달 부탁드립니다.

◎ 노인학대 신고: 긴급129, ☎1577-1389

◎ 중앙노인보호전문기관: ☎02-3677-1389

◎ 노인실종신고센터(치매센터): ☎1666-0921

◎ 전화: 02-437-8144, 팩스: 02-437-8145

◎ <http://www.jns-center.or.kr>

◎ 이현정 과장, 정은자 사회복지사

공지사항

□ 이용계획서

이용계획서는 매월 15일경 본인부담금명세서, 장기요양급여제공기록지와 함께 발송하고 있습니다.

□ 토요일 이용

토요일 이용 어르신이 일자별 상이하여 송영차량 운행 시간이 매번 동일하지 않습니다.

당일 이용 상황을 확인 후 차량 출발 전 연락드리도록 하겠습니다. 착오 없으시길 바랍니다.

□ 송영 안내

보호자께서 어르신 병원 진료 등의 개인적인 사유로 송영 차량에 탑승하지 못하실시, 보호자께서 함께 등원해주셔야 합니다. 어르신과 함께 등원하실 경우 출입문에서 센터(02-437-8144, 부재시: 010-8314-8144)로 연락주시기 바랍니다.

□ 야간/ 토요일 운영 안내

야간(~22:00)/토요일(09:00-18:00) 운영을 실시하고 있습니다.

서비스가 필요하신 분은 언제든지 연락주시기 바랍니다.

□ 긴급한 상황에서의 송영차량 이용 안내

송영 차량 이용이 불가피할 시 경우 송영 핸드폰으로 연락 부탁드립니다.

송영 핸드폰(1호 차량):010-8314-8144, 송영 핸드폰(2호 차량):010-8354-8145

□ 장기요양등급 및 자격변동 시 센터에 정보 제공의 중요성

장기요양등급과 관련 우편을 수령하시거나 자격변동(갱신, 본인부담률 변경, 기초생활수급자 인정 등)이 발생하시면 센터로 정보를 알려주셔야 이용에 불이익이 발생하지 않습니다.

□ 처방전 및 투약의뢰서 제출 안내

안전한 투약 관리를 위해 처방전 및 투약의뢰서를 제출하여 주시기 바랍니다.

□ 미이용 일수 안내

장기요양급여 제공 기준 및 급여비용 산정 방법 등에 관한 고시 「제 32조 3항」에 근거하여 공휴일 및 토요일을 제외한 평일 (월~금요일) 기준으로 월 15일 이상 급여 계약을 체결한 (이용계획서 통보) 후 이용하지 아니한 경우에는 월 5일의 범위 안에서 미 이용일 수가로 청구됩니다.(급여비용 산정기준에 따라 본인부담금이 발생)

□ 데이케어 이용 한도 안내

하루 8시간 이상 월 15회 이상 출석하시게 되면 이용할 수 있는 월 한도액이 100%에서 120%로 증액됩니다. (가족요양 이용 시 제외) 예를 들어 5등급 어르신께서 지원받을 수 있는 월 한도액이 1,151,600이라면 위의 조건을 충족했을 때 1,381,920으로 한도가 증액됩니다. 반대로 8시간 이용 시간이 월 15회가 되지 않으면 1,151,600 원 안에서 이용하셔야 하며, 금액 초과 시 100% 보호자 부담금이 발생 하실 수 있는 점 양해해주시길 바랍니다.

이용료 납부 안내

신한은행 140-010-243130 시립중랑노인전문요양원 병설데이케어센터

월 이용료는 매달 20일까지 납부하여 주시기 바랍니다.

2025년 3월 송영 계획표

연번	성 명	평일		토요일		승 하차 장소	구분
		탑승시간	하차시간	탑승시간	하차시간		
1	신★옥	7:55	19:25			자택 입구	주. 야간
2	김★자	8:10	18:40			아파트 주차장	주. 야간
3	정★자	8:15	17:25			아파트 주차장	주간
4	김★성	8:20	17:15	9:35	17:35	아파트 주차장	주간
5	김★자	8:05	20:15	9:25	17:25	아파트 주차장	주. 야간
6	박★수	8:25	17:10			자택 입구	주간
7	조★숙	8:30	17:25			아파트 주차장	주간
8	이★순	8:35	17:15			자택 입구	주간
9	임★남	8:40	19:30	10:00	16:40	자택 입구	주. 야간
10	백★자	8:45	19:25	8:50	16:35	아파트 주차장	주. 야간
11	조★식	9:00	17:00			아파트 주차장	주간
12	김★복	9:00	17:00			아파트 주차장	주간
13	손★숙	9:05	19:35			자택 입구	주. 야간
14	윤★심	9:10	19:40	9:50	17:50	자택 입구	주. 야간
15	이★자	8:15	19:45	9:45	17:45	자택 입구	주. 야간
16	윤★태	9:15	17:30			자택 입구	주간
17	김★완	9:20	19:55			자택 입구	주. 야간
18	신★엽	9:30	19:55			자택 입구	주. 야간
19	이★옥	9:35	17:35	9:40	17:40	자택 입구	주간
20	서★금	9:45	17:40	9:30	17:30	아파트 주차장	주간
21	박★희	9:30	17:30			아파트 주차장	주간
22	홍★필	9:05	20:10			아파트 주차장	주. 야간
23	김★옥	9:20	18:20	9:05	17:05	아파트 주차장	주. 야간
24	김★규	9:50	18:35	9:20	17:20	아파트 주차장	주. 야간

☐전화번호: 02-437-8144

☐공용폰[1호차량]: 010-8314-8144 / [2호(3호)차량]: 010-8354-8145

송영시간은 교통 사정 및 기관 사정(이용자변경 등)에 따라 조정될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

2025년 3월 프로그램 및 행사 계획표

날짜	프로그램	기타	날짜	프로그램	기타
1(토)	휴 관		17(월)	오전 - 치매예방체조, 음악치료 오후 - 실버밴드, 실버만다라, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
2(일)	휴 무		18(화)	오전 - 치매예방체조, 인지음악 오후 - 중랑서예, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지활동(미술요법)	
3(월)	휴 관		19(수)	오전 - 치매예방체조, 약손마사지 오후 - 실비인지놀이, 노래교실, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
4(화)	오전 - 치매예방체조, 인지음악 오후 - 중랑서예, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지활동(미술요법)		20(목)	오전 - 치매예방체조, 전래동화 오후 - 민요교실, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지회상	
5(수)	오전 - 치매예방체조, 약손마사지 오후 - 실비인지놀이, 노래교실, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)		21(금)	오전 - 치매예방체조, 운동치료 오후 - 이야기가 있는 오감놀이, 전래동화, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
6(목)	오전 - 치매예방체조, 전래동화 오후 - 민요교실, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지회상		22(토)	오전 - 치매예방체조, 작업요법 오후 - 인지요법, 여가활동	
7(금)	오전 - 치매예방체조, 운동치료 오후 - 이야기가 있는 오감놀이, 약기교실, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)		23(일)	휴 무	
8(토)	오전 - 치매예방체조, 작업요법 오후 - 인지요법, 여가활동		24(월)	오전 - 치매예방체조, 음악치료 오후 - 실버밴드, 실버만다라, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
9(일)	휴 무		25(화)	오전 - 치매예방체조, 인지음악 오후 - 중랑서예, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지활동(미술요법)	
10(월)	오전 - 치매예방체조, 음악치료 오후 - 실버밴드, 실버만다라, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)		26(수)	오전 - 치매예방체조, 약손마사지 오후 - 실비인지놀이, 노래교실, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
11(화)	오전 - 치매예방체조, 인지음악 오후 - 중랑서예, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지활동(미술요법)		27(목)	오전 - 치매예방체조, 전래동화 오후 - 민요교실, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지회상	
12(수)	오전 - 치매예방체조, 약손마사지 오후 - 실비인지놀이, 노래교실, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)		28(금)	오전 - 치매예방체조, 운동치료 오후 - 이야기가 있는 오감놀이, 전래동화, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
13(목)	오전 - 치매예방체조, 전래동화 오후 - 민요교실, 인지강화, 여가&운동활동 야간 - 인지회상		29(토)	오전 - 치매예방체조, 작업요법 오후 - 인지요법, 여가활동	
14(금)	오전 - 치매예방체조, 운동치료 오후 - 이야기가 있는 오감놀이, 전래동화, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)		30(일)	휴 무	
15(토)	오전 - 치매예방체조, 작업요법 오후 - 인지요법, 여가활동		31(월)	오전 - 치매예방체조, 음악치료 오후 - 실버밴드, 실버만다라, 여가&운동활동 야간 - 신체활동(마사지)	
16(일)	휴 무				

노인의 영양서비스

대한민국 노인 영양 보고서 미각·후각 떨어져 맛 못느껴... 식사량 감소 장기 기능도 저하돼 영양소 흡수율 떨어져

노인 권장 식사 요령

질긴 채소, 다져 익혀 먹고 간식으로 과일 한 쪽 적당
살코기 삶으면 소화 잘 돼 기름·설탕은 적게 먹어야

영양소별 '영양 섭취 부족' 노인 비율



노인 영양 부족 자가 진단표

'예'라고 답하면

질병이 있어 평소 먹던 음식의 종류나 양을 바꿔야 한다.	2점
하루 한끼 식사를 한다.	3점
과일, 채소, 유제품을 거의 먹지 않는다.	2점
맥주, 소주, 와인 등의 술을 거의 매일 하루에 3잔 이상 마신다.	2점
치아나 구강 문제로 음식을 먹는 데 지장이 있다.	2점
식품을 구입하는데 필요한 돈을 충분히 가지고 있지 않다.	4점
거의 대부분 식사를 혼자 한다.	1점
하루에 먹는 약이 3종류 이상이다.	1점
지난 6개월 동안에 체중이 5kg 이상 늘거나 줄었다.	2점
시장을 보거나 요리·식사하는 것이 신체적으로 힘들다.	2점

※ '예'라고 답한 문항의 점수 총합이 6점 이상이면 영양 부족 상태로 의사·영양사의 상담이 필요함.

자료: 보건복지부

그래픽=김충민 기자

1. 노인을 위한 식품 구성탑

유지·건과 및 당류
남녀 모두 가능한 한 적게 섭취

우유 및 유제품류

남녀:1회

우유 1컵(200g), 요구르트 1컵
아이스크림 2분의1컵, 치즈 2장

고기·생선·계란·콩류

남:4그릇, 여:3그릇

육류(60g), 생선(70g)
콩(20g), 두부(80g), 계란 1개

과일류 및 채소류

남:7그릇, 여:6그릇

생야채(60g), 김치(60g)
과일(100g), 과일주스(2분의1컵)

곡류 및 전분류

남:4그릇, 여:3.5그릇

밥 1공기(210g), 국수 1대접(건면 90g)
식빵 3조각(100g)

2. 노인에게 좋은 식단 구성

밥	- 아연이 풍부한 콩을 넣으면 떨어진 입맛 돋우는 데 도움 - 보리쌀·현미·귀리를 넣으면 식이섬유·비타민B1 보충
국	- 배추된장국, 미역국, 두부국 등 심심하게 조리한 국
반찬 1(고기)	- 계란장조림, 고기장조림 등은 비교적 오래 두고 먹을 수 있음 - 동그랑땡처럼 고기를 잘게 다진 반찬은 씹기에 수월
반찬 2(채소)	- 김치, 장아찌 등 오래 두고 먹어도 되는 음식 준비
반찬 3(채소)	- 나물, 멸치 고추 볶음, 연근 조림 등
간식	- 과일, 요구르트, 치즈, 고구마 등

그래픽=송윤혜 기자