

2021년

여민데이케어센터

전화 02)391-8255

11월 가정통신문

팩스 02)379-3662

대표 김용광

2021 - 11호

야간운영시간 : 18시 - 22시까지

시설장 김필중



인근 병원에서 독감 예방접종 대기하시는 모습입니다.

갑작스러운 건강상의 이유를 제외한 결석 시 식사 및 재료준비에 문제가 있으니 하루 이틀 전에 꼭 안내해주시기 바랍니다~

송영차량 핸드폰 010-8797-3662

▶ 본인부담금 납입계좌 : 국민 : 438901-01-349584 여민데이케어센터
 ▶ 비급여(식대)납입계좌 : 국민 : 438901-01-349597 여민데이케어센터

*여민데이케어 홈페이지 ▶ <http://www.yeomin.or.kr>
 *네이버. 다음 검색 ▶ 여민데이케어센터

▶ 11월 달 공지사항 ◀

1. 11월 4째주 코로나 백신 3차 부스터샷 접종예정입니다.
 2. 결핵 검사와 코로나 검사 실시하였으며 코로나 검사 결과 전원 '음성'이 나왔습니다.
 3. 인근 병원과 협의하여 독감예방접종을 실시하였습니다.
 4. 11월 생신을 맞이하는 어르신은 11/2(이정순어르신), 11/8(최양흠어르신), 11/11(신봉수어르신), 11/21(김정출어르신) 12월은 12/12(장근춘 어르신)입니다.
 5. 어르신의 건강상에 변화가 생기거나 드시는 약이 바뀔 시에는 반드시 처방전을 보내주시기 바랍니다.
 6. 청결 관리로 여벌옷과 양말, 속옷,면도기가 필요하니 보내주시기 바랍니다.
- ※ 코로나 상황이 계속해서 불안정합니다. 가정에서도 각별한 관리바라며, 발열 호흡기 증상 등이 나타나면 즉시 이용을 멈춰주시고 기관으로 연락바랍니다.
- ※ 감기나 타박상 등 간단한 병원 진료 요청 시, 동행서비스 제공해드립니다.
- ※ 야간운영시간은 18시~22시까지입니다. 야간이용을 희망하시면 연락바랍니다.

▶ 노로바이러스 원인과 예방 ◀

▶ 노로바이러스란?

인체 내 급성 위장염을 일으키는 바이러스로 기온이 낮을수록 활발해지고 감염률이 상승합니다. 보통 상한 음식에서는 냄새가 나고 맛이 달라져서 알아챌 수 있지만, 노로바이러스에 오염된 음식에서는 이러한 현상이 나타나지 않아서 감염이 쉽게 될 수 있습니다.

▶ 예방 및 대처방법

예방만이 유일한 해결책이라고 할 수 있습니다. 손을 자주 씻고 날 음식을 먹지 않는 것입니다. 특별한 치료가 없어도 저절로 회복되지만 수분 보충에 신경을 써야 합니다. 노인에 경우에는 가능하다면 빠르게 병원에 방문해서 적절한 치료를 받는 것이 필요하며 탈수가 심하게 나타난 경우에도 병원에 가야 합니다.

11월 달 여민데이케어센터 식단표

11/1(월)	11/2(화)	11/3(수)	11/4(목)	11/5(금)	11/6(토)
잡곡밥 호박된장국 숙주불고기 감자채볶음 얼무나물 김치	잡곡밥 계란파국 돈육짜장불고기 어묵볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치찜 미역줄기볶음 오이지무침 김치	잡곡밥 들깨미역국 양념조기찜 느타리버섯볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭살카레볶음 도토리묵무침 미니새송이무침 김치	잡곡밥 매생이순두부국 돈채피망볶음 고사리볶음 오징어젓무무침 김치
11/8(월)	11/9(화)	11/10(수)	11/11(목)	11/12(금)	11/13(토)
잡곡밥 청국장찌개 닭다리살두반장 볶음 실곤약야채무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 닭가슴살미역국 훈제오리야채볶음 단호박샐러드 쌈부추무침 김치	잡곡밥 소고기해장국 돈채불고기 마늘쫄볶음 오이생채 김치	잡곡밥 계란국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 얼무나물 김치	잡곡밥 선지해장국 연두부&양념장 고구마콘샐러드 연두부&양념장 고구마콘샐러드 무생채 김치	잡곡밥 맛살계란탕 마파두부 감자채볶음 브로컬리초무침 김치
11/15(월)	11/16(화)	11/17(수)	11/18(목)	11/19(금)	11/20(토)
잡곡밥 콩비지찌개 닭살카레볶음 감자채볶음 브로컬리초무침 김치	잡곡밥 복어무국 임연수구이 마늘쫄볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 홍합살미역국 버섯소불고기 실곤약잡채 양상추샐러드& 드레싱 김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육고추장불고기 표고부추볶음 숙갓나물 김치	잡곡밥 닭가슴살무국 야채계란찜 감자조림 오징어젓무무침 김치	잡곡밥 사골파국 훈제오리야채볶음 도토리묵무침 쌈부추무침 김치
11/22(월)	11/23(화)	11/24(수)	11/25(목)	11/26(금)	11/27(토)
잡곡밥 복어국 돈채양배추볶음 고구마샐러드 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 닭살무국 삼치구이 호박들깨볶음 무생채 김치	잡곡밥 갈비탕 연두부&양념장 도토리묵무침 오징어젓무무침 김치	잡곡밥 아욱된장국 미나리불고기 감자채볶음 아삭이쌈장무침 김치	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리야채볶음 들깨무나물 쌈부추무침 김치	잡곡밥 소고기무국 파채불고기 단호박샐러드 오이지무침 김치
11/29(월)	11/30(화)	건강한 식단과 제철음식으로 여름나기~!			
잡곡밥 채개장 고추장불고기 호박새우젓볶음 미나리나물 김치	잡곡밥 사골파국 돈수육 상추&쌈장 오징어젓무무침 김치	 			

11월 달 여민데이케어센터 프로그램 시간표

요일 주간	월	화	수	목	금	토()
1주 (2-7)	오전 1100~1200	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형
	오후 1400~1500	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임
	2층 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동
	3층 오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동
2주 (9-14)	오전 1100~1200	취약층 어르신 생신 인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	신동수 어르신 생신 인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형
	오후 1400~1500	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임
	2층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동
	3층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동
3주 (16-21)	오전 1100~1200	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	김정출 어르신 생신 인지-작업활동 인지활동형
	오후 1400~1500	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임
	2층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동
	3층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동
4주 (23-28)	오전 1100~1200	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형
	오후 1400~1500	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임
	2층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동
	3층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동	TV시청 및 여가활동
5주 (30-31)	오전 1100~1200	인지-작업활동 인지활동형	인지-작업활동 인지활동형			
	오후 1400~1500	신체기능 근력운동 및 게임	신체기능 근력운동 및 게임			
	2층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동			
	3층오후 1530~1630	팀별활동 및 여가활동	팀별활동 및 여가활동			

상황에 따라 프로그램변동이 있을 수 있습니다

10월 어르신 활동사진



산책 - 홍제천 폭포를 보시며 과거를 회상하셨습니다 ~!



생신잔치 - 사랑하는 안임순 어르신 생신 축하드립니다♥



사회적응 - 결핵 검사와 코로나 검사를 하셨습니다~!



신체활동 - 막대기 축구로 열띤 응원을 하셨습니다*^^



미술활동 - 종이접기와 색칠하기로 성취감을 느끼십니다~!



음악활동 - 신나게 리듬을 타시는 어르신들이십니다^^

10월 어르신 활동사진



생신잔치 - 내 생일처럼 기뻐하시는 동료분들이십니다♥



라이브밥상 - 도토리묵과 무쌈말이를 만드셨습니다 ^^



나들이 - 월드컵공원에서 새로운 추억을 만드셨습니다*^*



인지활동 - 그림찾기를 하며 선의의 경쟁을 하셨습니다*^*



신체활동 - 지압공 마사지를 하시는 모습입니다~!



인지활동 - 집을 만들며 가족애를 표현하셨습니다 ^_^