

2021년

여민데이케어센터

전화 02)391-8255

12월

가 정 통 신 문

팩스 02)379-3662

대 표 김용광

2021 - 12호

야간운영시간 : 18시 - 22시까지

시설장 김필중



코로나 백신 3차 부스터샷 접종완료 하셨습니다.

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

▶ 12월 달 공지사항 ◀

1. 12/25(토) 성탄절은 정상운영하며, 1/1(토) 신정은 휴무입니다.
 2. 12월 생신을 맞이하는 어르신은 12/12(장근춘 어르신), 1월은 1/14(정금용 어르신), 1/20(김병승 어르신)입니다.
 2. 외부 강사 프로그램이 일부 재개되었습니다.
 3. 12월 중 송년잔치와 운영위원회를 할 예정입니다.
 4. 어르신의 건강상에 변화가 생기거나 드시는 약이 바뀔 시에는 반드시 처방전을 보내주시기 바랍니다.
 5. 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.

▶ 겨울철 낙상사고 예방법 ◀

- ① 굽이 낮고 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다.
- ② 보폭을 평소보다 10~20% 줄여 천천히 걷는 것이 필요합니다.
- ③ 출더라도 손은 바깥으로 빼고 걸어야 하며 옷 주머니에 손을 넣고 걸지 않습니다.
- ④ 가능한 한 손에 물건을 들고 다니지 않습니다.
- ⑤ 응달진 곳을 피하고, 급격한 회전을 하지 않습니다.
- ⑥ 움직임을 둔하게 하는 지나치게 무겁고 두꺼운 외투는 피합니다. 얇은 옷을 여러 겹 입어주세요.
- ⑦ 넘어질 때는 무릎을 구부리면서 옆으로 굴러 피해를 최소화합니다.
- ⑧ 진정제, 수면제 등 어지럼 유발 약물 복용자는 외출을 삼가주세요.

12월 달 여민데이케어센터 식단표

		12/1(수)	12/2(목)	12/3(금)	12/4(토)
		잡곡밥 소고기무국 달걀김치조림 미역줄기볶음 오이지무침 김치	잡곡밥 계란파국 돈육불고기 느타리버섯볶음 봄동나물 김치	잡곡밥 호박된장국 닭다리살카레볶음 도토리묵무침 열무나물 김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육파채불고기 새송이야채볶음 세발나물무침 김치
12/6(월)	12/7(화)	12/8(수)	12/9(목)	12/10(금)	12/11(토)
잡곡밥 맛살계란탕 미나리불고기 깻잎순볶음 건파래무침 김치	잡곡밥 참치추어탕 조기구이 미니새송이조림 오이생채 김치	잡곡밥 돈육우거지탕 야채계란찜 건취나물볶음 보로컬리초무침 김치	잡곡밥 유부된장국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 부추양파무침 김치	잡곡밥 선지해장국 연두부&양념장 고구마샐러드 참나물무침 김치	잡곡밥 유채된장국 돈육고추장불고기 도토리묵무침 김치
12/13(월)	12/14(화)	12/15(수)	12/16(목)	12/17(금)	12/18(토)
잡곡밥 시래기된장국 갈치조림 건취나물볶음 숙주나물무침 김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 연근조림 오이생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 야채소불고기 한식잡채 그린샐러드&드레싱 김치	잡곡밥 시금치된장국 돈채두반장볶음 새송이조림 짜사이무침 김치	잡곡밥 돈육우거지탕 방어데이야끼구기 무조림 배추나물 김치	잡곡밥 홍합살미역국 훈제오리야채볶음 고구마샐러드 쌈부추무침 김치
12/20(월)	12/21(화)	12/22(수)	12/23(목)	12/24(금)	12/25(토)
잡곡밥 계란파국 돈육간장불고기 호박볶음 봄동나물 김치	잡곡밥 돈뺀해장국 연두부&양념장 해파리냉채 오이지무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육메추리알장조림 고사리볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 콩비지찌개 미나리불고기 마늘쫄볶음 오징어젖무무침 김치	잡곡밥 매생이순두부국 닭살카레볶음 연근조림 오이생채 김치	잡곡밥 맑은감자국 함박스테이크조림 베이컨야채볶음 토마토샐러드&요거트D 김치
12/27(월)	12/28(화)	12/29(수)	12/30(목)	12/31(금)	1/1(토)
잡곡밥 콩나물된장국 닭살데이야끼볶음 감자조림 열무나물 김치	잡곡밥 돈육우거지탕 삼치구이 마늘쫄볶음 봄동나물 김치	잡곡밥 참기름미역국 돈육파채불고기 동부묵기까루무침 시금치나물 김치	잡곡밥 청국장찌개 방어테리야끼구기 연근조림 숙주나물 김치	잡곡밥 닭다리삼계탕 연두부&양념장 호박새우젓볶음 오징어젖무무침 김치	1월1일은 신정연휴로 기관 휴무 입니다. 새해 복 많이 받으세요~

12월 달 여민데이케어센터 프로그램 시간표

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

상황에 따라 프로그램변동이 있을 수 있습니다

11월 어르신 활동사진



골프 - 실내에서 골프연습을 하며 즐거워하셨습니다 *^_^*



생신잔치 - 사랑하는 최양홈 어르신 생신 축하드립니다♥



교육 - 치매예방 교육을 집중하시는 모습입니다 !



미술활동 - 도안을 꾸며 예쁜 꽃다발을 만드셨습니다 ^~^



세라밴드 - 박자에 맞춰 상,하체 운동을 하셨습니다~



생신잔치 - 사랑하는 이정순 어르신 생신 축하드립니다♥

11월 어르신 활동사진



깃발놀이 - 애국가에 맞춰 깃발을 흔드시는 모습입니다*^*



트니트니 - 고리를 던지며 승부욕을 불태우셨습니다^^



미술활동 - 물감으로 꽃을 표현하시는 모습입니다*^*



생신잔치 - 사랑하는 김정출 어르신 생신 축하드립니다♥



신체활동 - 열정적으로 오재미를 던지셨습니다^^



가리사니 - 신나는 음악과 함께 색접시놀이를 하셨습니다 !