

글로리데이케어센터 05월 가정통신문

[평일 이동서비스 시간안내]

W(흰색) : 010-7772-2833

S(은색) : 010-8197-2833

이 름	오전	오후
강길원	8:22	18:21
고광열	8:16	16:20
강양금	8:00	18:15
김영자	8:06	18:21
김명심	8:13	18:20
김옥단	8:46	17:28
김증	8:50	16:51
김향례	8:20	18:25
류귀영	8:25	16:40
박순배	8:22	16:35
박론순	9:30	17:34
배순노	8:10	18:50
서영석	8:27	16:29
오순이	8:29	18:08
유동순	9:15	18:25
이금례	9:24	18:35

이 름	오전	오후
이순녀	9:33	18:23
이순덕	9:31	18:10
이영애	8:31	18:31
이용주	8:02	16:22
이정수	8:04	16:25
임명훈	9:10	17:12
임숙분	8:07	18:18
장근식	7:50	18:20
장순균	9:00	17:00
장태훈	8:40	16:50
정순례	10:00	18:10
주명순	8:33	18:33
차병곤	9:40	18:29
최창환	9:17	17:21
허봉학	9:36	17:36
한용대	8:33	16:46

[공휴일/토요일 센터 운영 (09:00-17:30) 및 차량 시간 안내]

- 프로그램 : 이동서비스, 건강관리, 미술활동, 중식, 놀이활동 등
- 공휴일과 토요일은 출석인원에 맞춰 차량 승·하차시간을 **전 날** 별도 안내하고 있습니다. 카카오톡 공지를 참조해주시고, 많은 이용 바랍니다.

※ 9:00이전 & 18:00이후의 긴급 연락은 **휴대전화**로 연락주세요.
(HP. 010-7772-2833 / Tel.02-6672-2833 / 010-8197-2833)

[일과 시간표]

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	송영서비스(입소)					9시~
10:00~11:00	아침인사 · 뉴스&소식 · 출석확인 · 건강체크 · 건강체조					
11:00~12:00	인지활동	인지향상	인지활동	실버 레크레이션	인지 놀이치료	미술활동
12:00~13:30	중식 · 양치 · 휴식 및 TV시청					
13:30~14:00	걷기·재활 운동 · 목욕서비스 · 취미활동 · 이미용 서비스					
14:00~15:00	웃음치료	실내스포츠	민요교실	건강교실	실버체조	놀이활동
15:00~16:00	간식 · 일기쓰기, 귀가준비					
16:00~17:00	송영서비스(귀가) · 환경정리 · 인지놀이활동					16:30~17:30
17:00~19:30	야간 케어 서비스(석식 · 투약)					
	송영서비스(야간) / 취미활동 · TV 시청					

[5월 센터 동향]

※ 5월 어버이날&생신 잔치 : 5/8(금) 14시

생신어르신 : 이금례(-3/19), 오순이(5/9), 최창환(-4/9)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!

* 행사연계 등의 내부사정으로 일정이 변경될 수 있음을 미리 양해 부탁드립니다.



[05월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 넷째 화요일(26일)

※ **건의사항** 등 센터에 전달하고 싶은 말씀이 있으시면 언제든지 전화, 문자, 카카오톡, 메모 등을 이용하여 전달 해주세요.

가족들의 관심과 표현이 어르신들 더 행복하게 만듭니다~^^

변비조차 위험한 노년...

도움되는 식품은?



노인에게 변비는 흔하게 발생하는데요.

젊은 층의 변비는 식이조절이나 약물치료로 가볍게 지나갈 수 있지만,
노년층의 변비는 합병증을 유발할 수 있어 주의가 필요합니다.

노인성 변비 유발 원인

- 장(腸)의 노화
- 젊은 층에 비해 적은 활동량
- 식욕 감소 및 소화 불량
- 약물 상호작용 및 이상반응
- 당뇨병·갑상선 기능 저하증 등 대사성 질환
또는 우울증, 정신분열증 등 정신질환 보유한 경우



4. 정보제공 - 배변도움

노인성 변비, 어떤 합병증 유발할까?

✔ 장폐색

딱딱하게 굳은 변이 장 속에 오래 머물게 되면
장폐색으로 이어질 수 있는데요.
심각할 경우 체내 독소 축적으로 인해 사망에 이를 수도 있습니다.

✔ 심혈관계 질환

미국 테네시대학교에선 변비와 심혈관계 질환의
상관관계에 대한 연구를 진행했는데요.
미국 퇴역군인 335만 9653명을 대상으로 7년간 추적조사 했을 때,
변비가 있는 사람은 없는 사람에 비해 관상동맥
질환 발병 위험률이 11%, 뇌경색 발병 위험률은 19%나 상승했습니다.

변비... 우울증까지 유발

장내 미생물이 다양한 면역 조절 물질이나 신경전달물질을
조절·분비하면서 중추신경계에 영향을 끼치는데요.

“

행복 호르몬인 세로토닌의 95%도
장에서 생성되는데 만성변비로
유해균이 증가하면 독소가 쌓이고
세로토닌 분비도 줄어
우울감이 증대됩니다.

”

장(腸)은 제 2의 뇌!



미국 신경생물학자
마이클.D 거슨 교수

4. 정보제공 - 배변도움

노인 변비 예방을 위한 건강한 습관 3가지

- 첫째 올바른 배변습관 갖기
- 둘째 밖에서 걷는 시간 늘리기
- 셋째 물과 식이섬유 섭취량 늘리기

이 중 식이섬유는 최근 제 6의 영양소로 불리며 주목 받고 있습니다.

변비 예방뿐 아니라, 혈액을 깨끗하게 해줘
혈당 및 혈압 조절에도 이로운 영향을 주고
비만, 당뇨병, 고지혈증 예방에도 도움을 줄 수 있습니다.

어떤 식이섬유가 도움 될까?

식이섬유는 물에 잘 녹는지에 따라
크게 불용성과 수용성 식이섬유로 구분되는데요.

불용성은 곡류·견과류·버섯 등이 있고,
수용성은 미역·김과 같은 해조류와 구아콩 등이 있습니다.

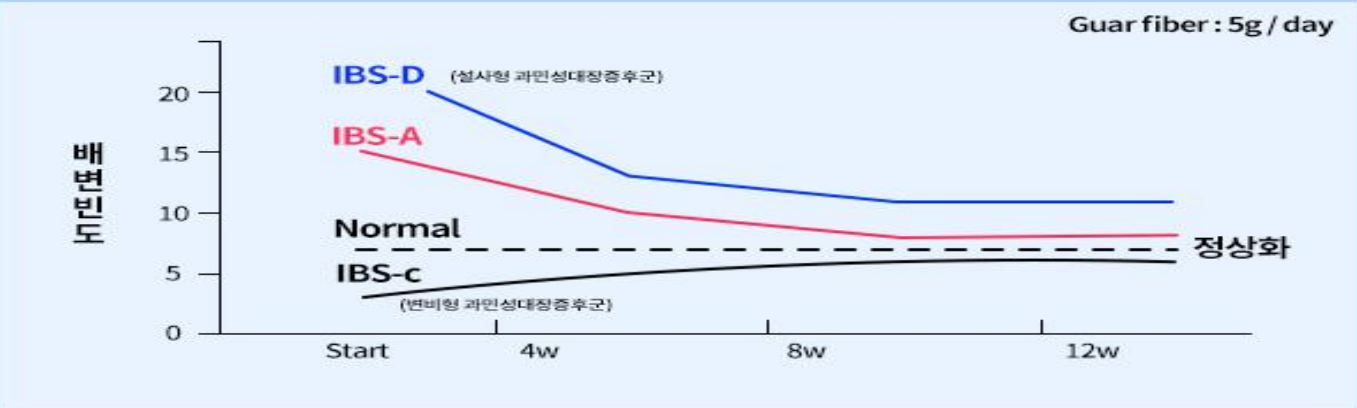
두 종류 다 골고루 먹어야 하지만, 원활한 배변을 위해서는
수용성 식이섬유를 챙겨 먹거나, 충분한 양의 물과 함께 먹는 것이 좋습니다.

그중 구아콩의 배유 부분만을 가수분해해 만든
구아검가수분해물의 경우, 물과 결합해 젤처럼
끈적거리는 형태가 돼 장운동을 돕고, 배변의 수분량을 늘려줘
장 속 찌꺼기를 부드럽게 배출시켜 줍니다.
또한 유익균의 먹이인 단쇄지방산 생성을 통해 장 내
유익균을 늘려줘 면역 기능 강화에 도움이 됩니다.

4. 정보제공 - 배변도움



과민성대장증후군 환자 134명이 24주간 하루 5g의 구아검가수분해물을 섭취했을 때 섭취 3주 후부터 배변빈도가 개선됐고, 변 수분량이 6.8%, 장내 유익균이 140% 증가해 변비를 개선했습니다.
(국제학술지 뉴트리언츠 연구)



수용성식이섬유인 구아검가수분해물은 물에 잘 녹고 끈적한 젤 성분이 장 뿐만 아니라 혈관도 청소해 혈중 콜레스테롤 개선, 식후 혈당상승 억제에도 도움이 됩니다.

이번 가정의 달엔 부모님의 장 건강을
체크해보는 건 어떨까요?

말 못하고 있던 부모님의 의외의 고민을 알게 될 지도 모르니까요.



*** 지켜주세요! 상호존중!! ***

"따뜻한 돌봄 캠페인"

섬기고 사랑합니다



동참해 주세요!

1. 상호 존중

직원과 어르신(보호자) 간 서로 존중하고 반말을 하지 않습니다.

2. 성희롱 금지

직원과 어르신(보호자) 간 성희롱을 하지 않습니다.

3. 폭언, 폭행 금지

직원과 어르신(보호자) 간 폭언 및 폭행을 하지 않습니다.

고용노동부 1350 / 국가인권위원회 1331 / 노인학대신고 1577-1389

기분 상한 일이 있어도 기본적인 예의는 지켜주세요.
욕설이나 신체접촉(폭언·폭행·성희롱)은 어르신들을 섬기는
마음에 깊은 상처를 남쳐, 결국 어르신들께로 돌아가게 됩니다.

글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[따스한 봄날의 꽃 구경, 옥상나들이!!]



글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[봄을 부르는 풍경]



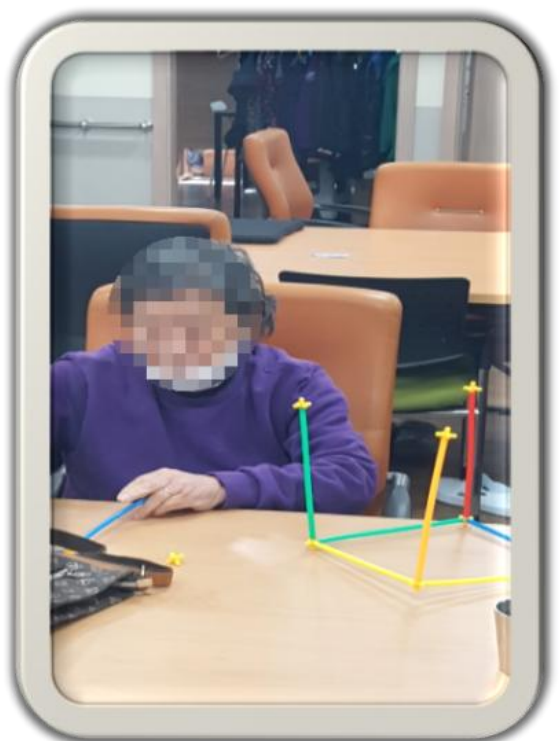
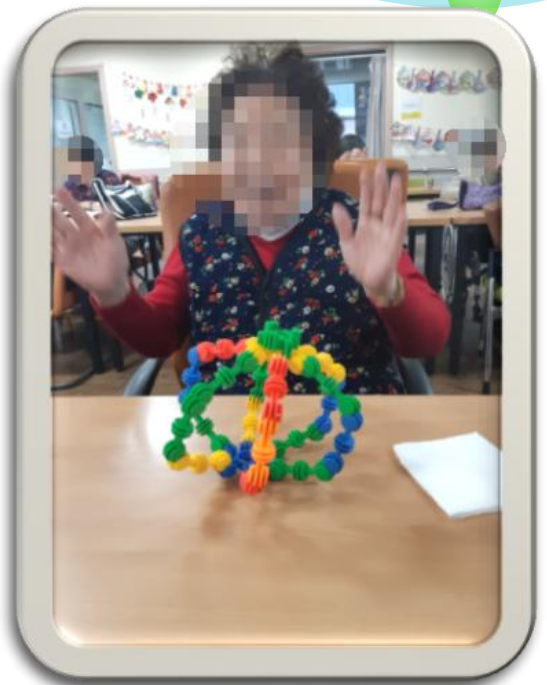
글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[즐거운 레크레이션 시간]



글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[사고력이 쑥~쑥! 같은 재료 다른 작품!!]



글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[집중력을 높여라! 탁구공 게임]



글로리 데이케어센터 04월 활동사진

[날마다 빛어지는 멋진 작품들]



글로리 데이케어센터 04월 생신잔치

[모두에게 축하받는 시간! 기쁨 두 배~]



글로리 데이케어센터 05월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
점심					백미밥 미역국 날치알달걀찜 햄채소볶음 얼갈이나물무침 열무김치	백미밥 애호박찌개 돈육복살구이 검은콩조림 상추겉절이 배추김치
저녁						
날짜	4	5	6	7	8	9
점심	백미밥 육개장 오징어볶음 우영조림 호박알나물무침 배추김치	백미밥 청경채맑은국 돈육피망볶음 표고버섯조림 고들빼기무침 배추김치	백미밥 어묵국 김치제육볶음 들깨오이볶음 묵이냉채무침 열무김치	백미밥 뼈없는감자탕 숙주새우달걀볶음 파리고추찜 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 알탕 소고기양배추볶음 고사리나물볶음 브로콜리된장무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 채소달걀말이 양파볶음 비름나물무침 배추김치
저녁	백미밥 김치국 글소소소고기볶음 건파래자반볶음 브로콜리숙회, 초장 열무김치	백미밥 설렁탕 등태엿장조림 미역줄기볶음 유부채소무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 매콤돈육갈비찜 토란대나물볶음 치커리토마토무침 열무김치	백미밥 만둣국 닭살카레구이 감자채당근볶음 해초무침 배추김치		
날짜	11	12	13	14	15	16
점심	백미밥 홍합살된장국 로제찜닭 가지나물볶음 양상추샐러드 배추김치	백미밥 배추담국 새우살무조림 마늘종볶음 매콤콩나물무침 열무김치	백미밥 사골우거지국 미트볼채소구이 고구마순볶음 비타민무침 배추김치	백미밥 홍합살뚝국 마늘불고기 양배추찜, 쌈장 도토리묵무침 배추김치	백미밥 조랭이떡국 날치알달걀찜 우영당근채볶음 고춧알나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 임연수구이 청경채글소소볶음 가지나물무침
저녁	백미밥 감자양파국 떡갈비구이 도라지나물볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 고추장찌개 버섯소불고기 마요네즈새송이볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 유부숙갓맑은국 닭갈비 콩가루부추찜 툇나물무침	백미밥 애호박감자국 소고기알배추찜 미역줄기볶음 오이양파무침 열무김치	백미밥 버섯전골 돈육바베류소스볶음 무나물 취나물무침 배추김치	

글로리 데이케어센터 05월 식단표(2)

날짜	18	19	20	21	22	23
점심	백미밥 샤브샤브국 가자미유린기 양배추잡채 마늘종무침 배추김치	백미밥 돈육배춧국 간장오리불고기 건파래자반볶음 상추매실청무침 열무김치	백미밥 새알심미역국 새우콩나물볶음 궁채나물볶음 견두부무침 배추김치	백미밥 크림스프 함박스테이크 단호박브로콜리조림 오이토마트무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육떡장조림 토란대나물볶음 시금치나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 두부김치찜 베이컨채소볶음 숙갓나물무침 열무김치
저녁	백미밥 김치찌개 돈육사태찜 감자채볶음 아삭이고추된장무침 열무김치	백미밥 소고기시래기맑은국 매콤두부조림 잔멸치볶음 비름나물초무침 배추김치	백미밥 채개장 소고기죽순볶음 파리고추찜 무생채 배추김치	백미밥 강된장찌개 닭안심마늘볶음 맛살양배추볶음 부추양파겨자무침 배추김치	백미밥 비지찌개 갈치구이 글소스가지볶음 고춧잎나물무침 열무김치	
날짜	25	26	27	38	29	30
점심	백미밥 배추맑은국 동태조림 청프묵, 양념장 묵이냉채무침 열무김치	백미밥 얼큰소고기국 고등어데리야끼구이 애호박나물볶음 무생채 배추김치	백미밥 두부새우젓국 닭살스테이크볶음 알감자조림 그린샐러드 배추김치	백미밥 고추장찌개 새우살애호박전 머위대나물볶음 김가루무침	백미밥 명란두부찌개 너비아니마늘구이 표고버섯조림 오이무침 배추김치	백미밥 순대국 두부구이, 양념장 매콤콩나물볶음 호박잎나물무침 배추김치
저녁		백미밥 유부김치국 돈육숙주볶음 파프리카볶음 브로콜리무침 열무김치	백미밥 복쌈국 돈육시래기찜 모듬버섯나물 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 건홍합살된장국 소고기대파볶음 참치양배추볶음 호박잎, 찜장 배추김치	백미밥 만둣국 가자미무조림 궁채나물볶음 고시래기무침 배추김치	

▶ 상기 식단은 물가상승 및 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

주요재료 원산지	
백미, 찹쌀	국내산
채소류(배추, 야채 등)	국내산
고춧가루	국내산/수입산
생선류	국내산/수입산
해물류	국내산/수입산
쇠고기	국내산/수입산
돼지고기	국내산
닭, 오리	국내산/수입산

식품의약품안전처

※ 성인 식품별 적정 염도 ※

성인 0.8% 이하

(일반식 기준)

출처: 2020년 05월 하남시 어린이 사회복지급식관리지원센터 식단표