

글로리데이케어센터 07월 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	16:18
강양금	8:00	18:15
김영자	8:06	18:21
김옥단	8:46	17:28
김증	8:50	16:51
김향례	8:20	18:25
류귀영	8:25	18:45
박순배	8:22	16:35
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	18:12
이영애	8:31	18:31
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
정순례	9:30	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 **휴대전화로** 연락주세요.
(HP. 010-7772-2833 / Tel.02-6672-2833 / 010-8197-2833)

[일과 시간표]

일 시 시 간	월	화	수	목	금	토
~10:00	송영서비스(입소)					08:30~
10:00~11:00	아침인사·뉴스&소식·출석확인·건강체크·건강체조					
11:00~12:00	인지향상	팔도유람	재활훈련	실버레크레이션	인지놀이치료	미술활동
12:00 ~13:00	중식·양치·휴식					
13:00 ~14:00	걷기·1:1재활운동·취미활동					
14:00~15:00	웃음치료	음악체조	민요교실	건강교실	실버체조	놀이활동
15:00~16:00	간식·일기쓰기(인지놀이활동)·재활훈련(목)					
16:00~17:00	송영서비스(퇴소)·환경정리·오후체조·귀가준비					~18:00
17:00~19:30	야간케어서비스(석식·투약)					
	송영서비스(야간)/취미활동·TV시청					

[7월 센터 동향]

※ 7월 어버이날&생신 잔치 : 7/14(화)

생신어르신 : 이정수(-5/19),고광열(7/7), 주명순(-6/3), 강양금(-6/16)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!

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



[7월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 셋째 화요일(21일)

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

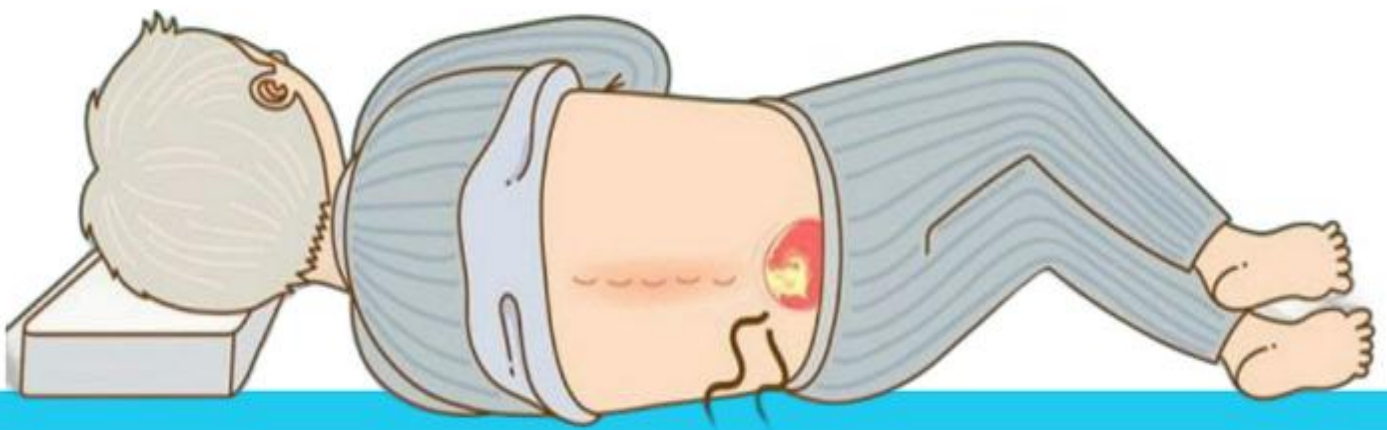
가족들의 관심과 표현이 어르신들 더 행복하게 만듭니다~^^

4. 정보제공 - 욕창 예방

욕창이 알고싶어!

신체를 손상시키는

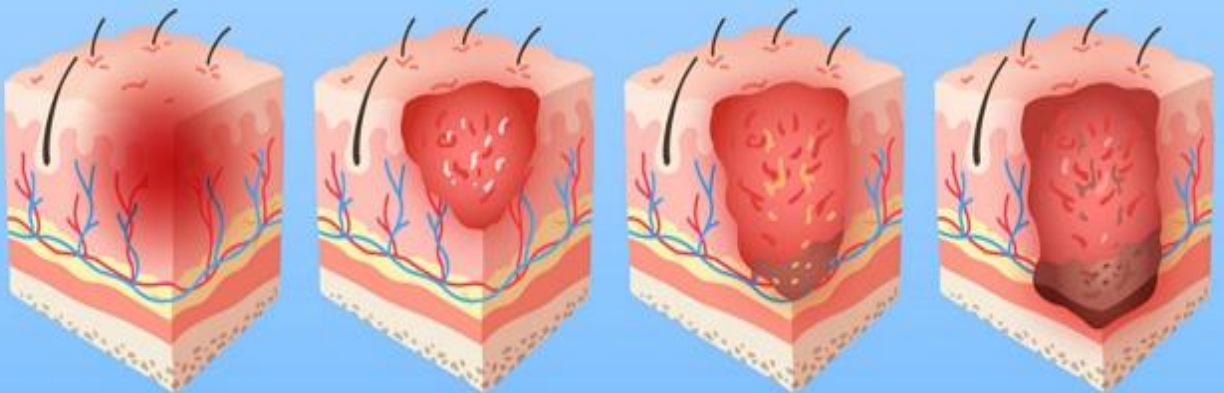
욕창!



4. 정보제공 - 욕창 예방

욕창이란?

우리 몸의 어느 부위든 지속적인 또는 반복적인 압박이 주로 뼈의 돌출 부에 가해짐으로서 혈액순환이 잘 안되어 조직이 죽어 발생한 궤양



4. 정보제공 - 욕창 예방

욕창의 원인

- ☒ 의식이 없는 경우, 뇌신경이나 척수 신경 손상이 있는 경우
- ☒ 장시간 동일한 체위로 있는 경우
- ☒ 만성 질환을 앓고 있는 경우
- ☒ 노화로 인해 피부가 얇고 탄력이 감소한 경우
- ☒ 영양상태가 불량한 경우에 피부 재생 능력 저하
- ☒ 자세 변경할 때 발생하는 마찰 등



4. 정보제공 - 욕창 예방

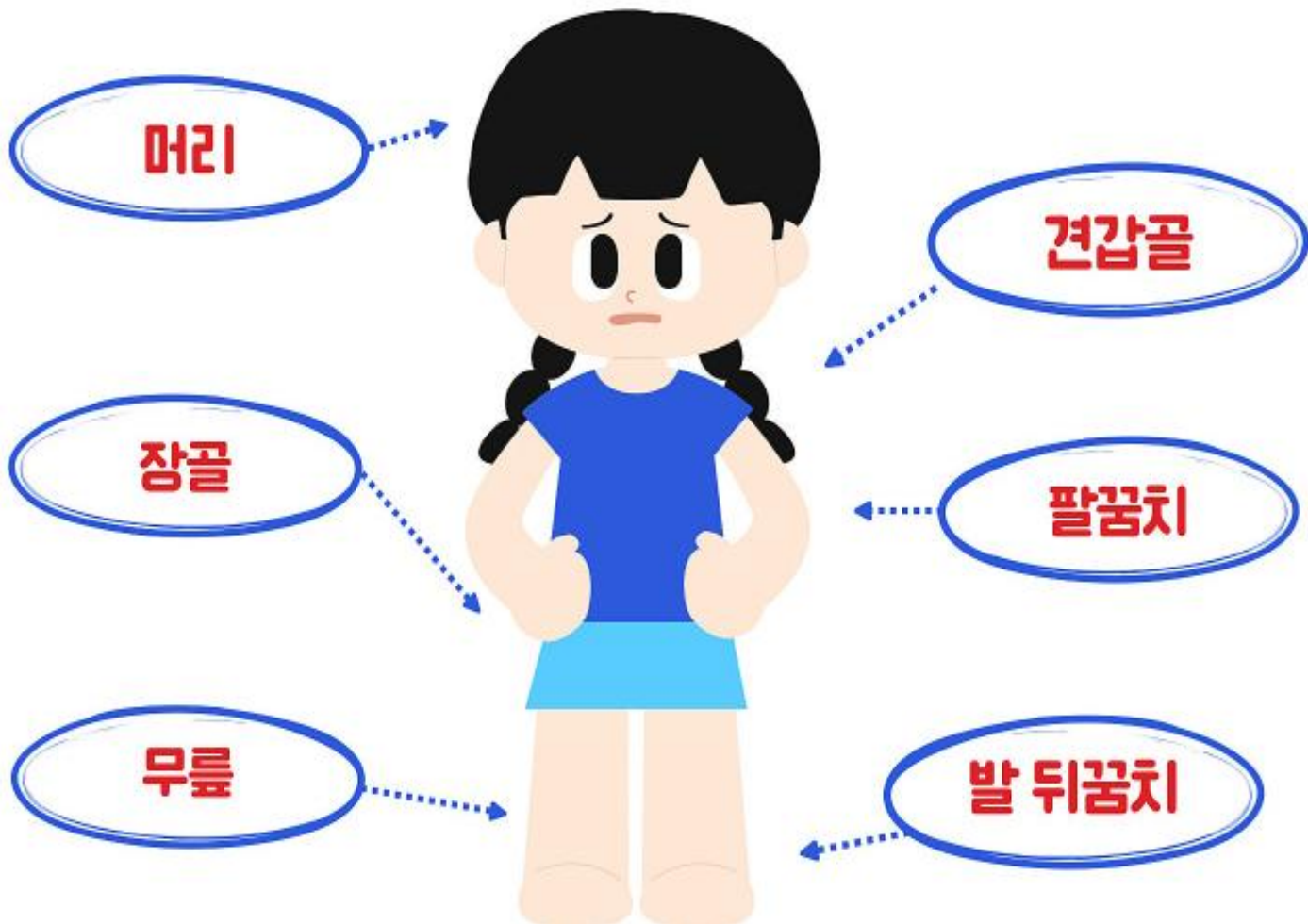
욕창발생 부위

욕창은 주로 체위에 따라 호발부위가 달라진다!

앙와위시: 후두, 견갑골, 팔꿈치, 천골, 발꿈치

측위시: 머리 측면, 귀, 어깨, 대전자, 무릎, 복사뼈

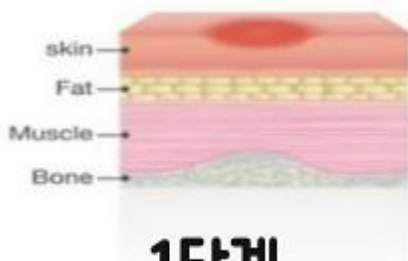
반좌위시: 척추, 천골, 미골, 발꿈치



4. 정보제공 - 욕창 예방

욕창의 단계

Stage1



1단계

피부손상 관찰 없이 피부가
벌겋게 부풀어 오름

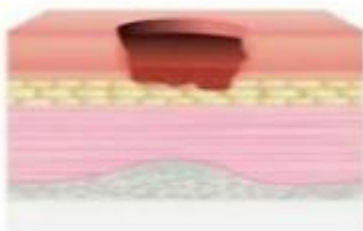
Stage2



2단계

물집이 생기고
피부가 벗겨지기 시작

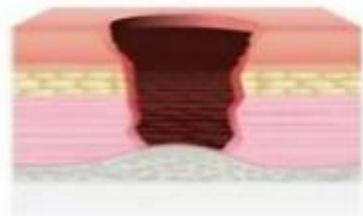
Stage3



3단계

피부가 손상되고 피하조직
괴사가 일어나 악취 동반

Stage4



4단계

피부 및 지방이 괴사되어
딱딱해짐 수술적 치료 필요

4. 정보제공 - 욕창 예방

욕창 예방방법

- ☒ 2시간마다 체위 변경하기
- ☒ 에어매트리스 사용하기
- ☒ 피부가 건조하지 않도록 보습크림 바르기
- ☒ 적절한 영양 섭취하기
(고단백질, 고칼로리, 비타민, 철분 등)
- ☒ 욕창이 발생했는지 자주 피부상태 확인하기

글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[경계를 구분하라! 인지미술활동]



글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[즐거운 레크레이션 시간, 집중력 최고!!]



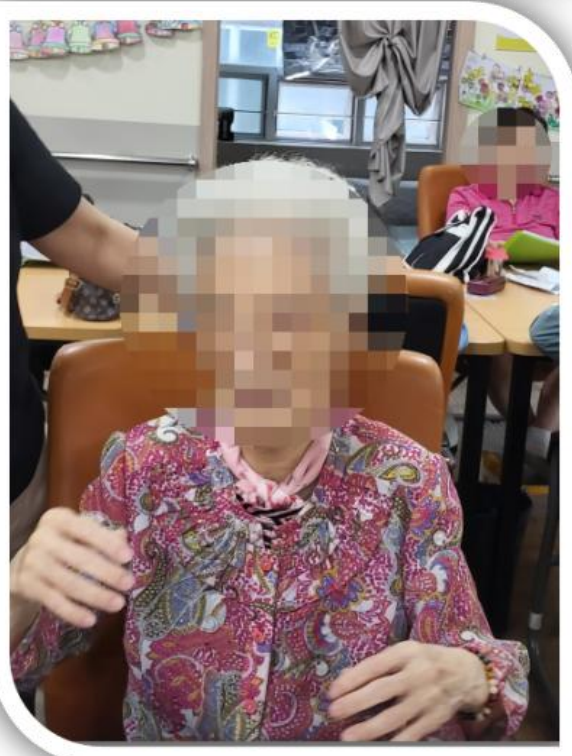
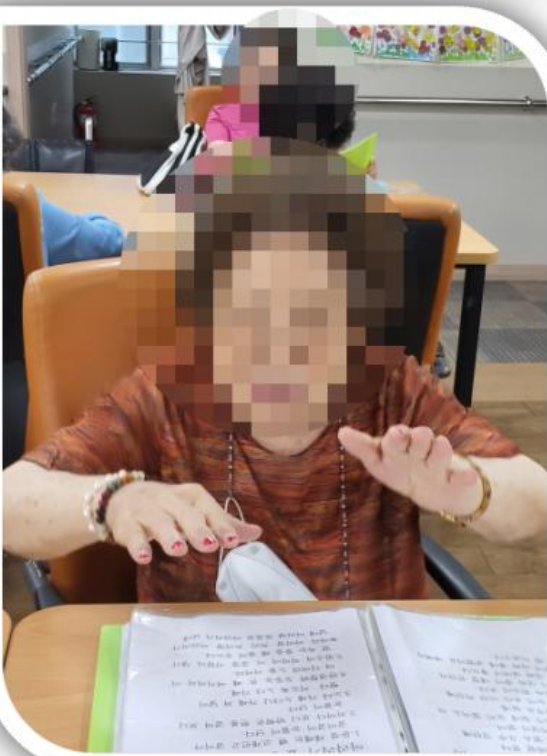
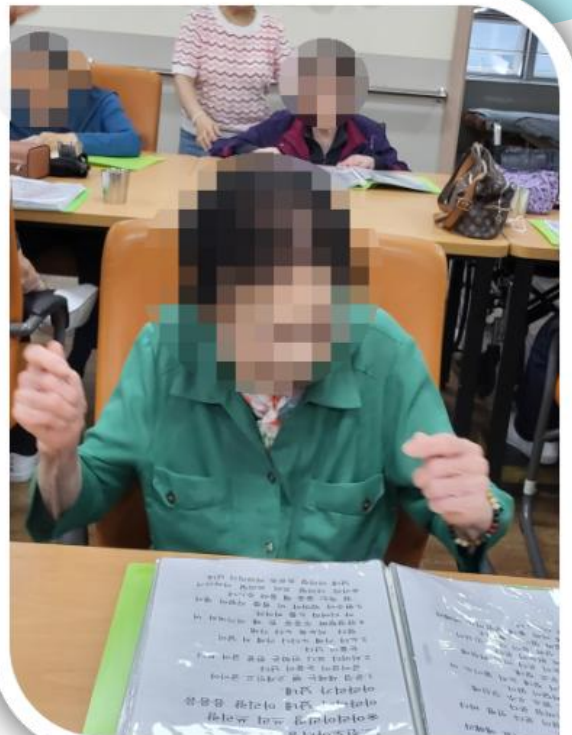
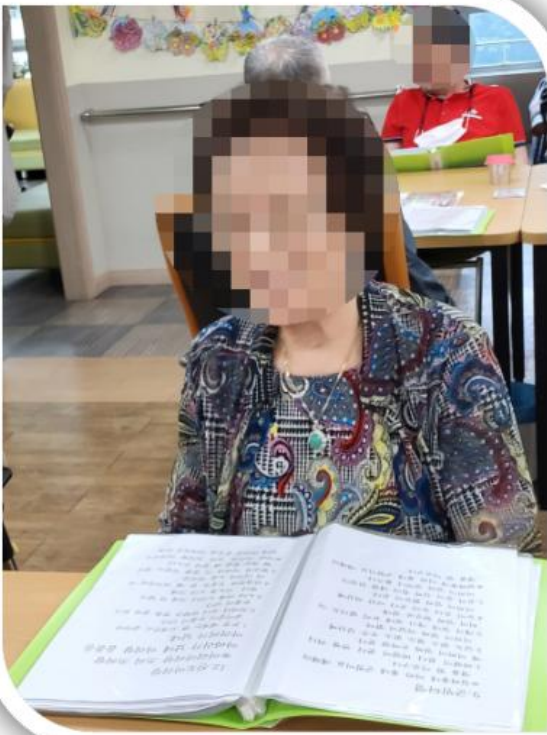
글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[형님, 공 굴러가유~~]



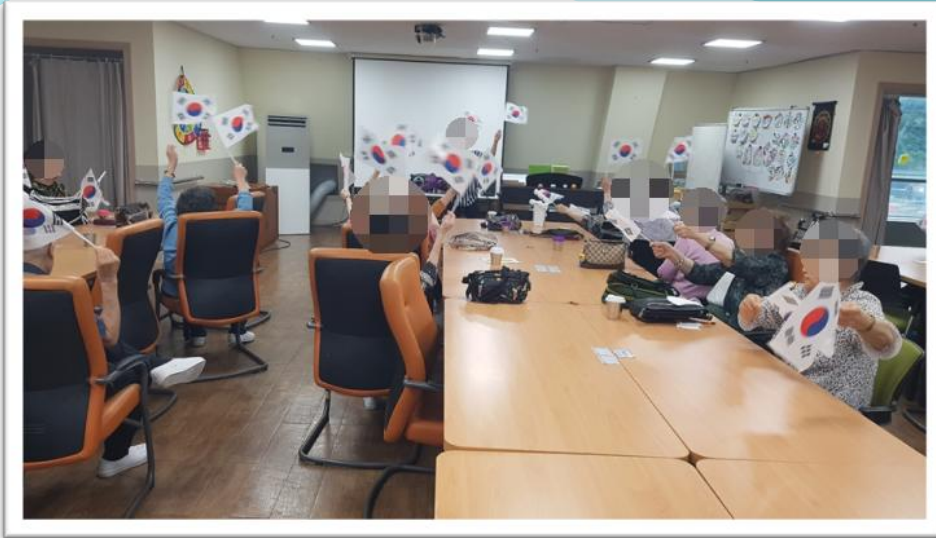
글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[신나게! 즐겁게! 폐활량도 늘려라~]



글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[호국의 달, 월드컵 응원도 힘차게!!]



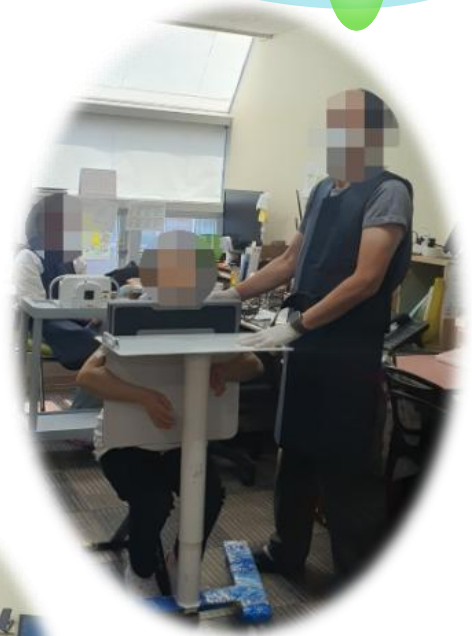
글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[어르신들의 정성 가득한 작품들]



글로리 데이케어센터 06월 활동사진

[건강이 최고! 1년에 1번 결핵검진]



글로리 데이케어센터 06월 생신잔치

[모두에게 축하받는 시간! 기쁨 두 배~]



글로리 데이케어센터 07월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
점심			백미밥 닭곰탕 동태간장조림 감자채탕근볶음 갯잎순무침 배추김치	백미밥 두부탕국 고등어랑정 오이볶음 맛살겨자냉채 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭갈비 매콤콩나물볶음 고춧잎나물무침 배추김치	백미밥 된장찌개 소불고기 토란대나물볶음 실곤약채소무침 배추김치
저녁			백미밥 완자맑은탕 두부김치찜 애호박나물볶음 무생채 열무김치	백미밥 고추장찌개 돈육목살구이 죽순채소볶음 호박일찜, 찜장 배추김치	백미밥 북엇국 두부구이, 양념장 새송이버섯볶음 비름나물무침	
날짜	6	7	8	9	10	11
점심	백미밥 우유냉국 돈육갈비찜 모듬버섯나물 죽순채소무침 배추김치	백미밥 참치추어탕 동그랑땡구이 궁채들깨볶음 마늘고추장무침 배추김치	백미밥 동태살맑은국 닭살버섯볶음 우영탕근채볶음 고춧잎나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 가자미무조림 글소스가지볶음 갯잎새콤무침 석박지	백미밥 아욱된장국 오리불고기 탕평채 상추파채무침 배추김치	백미밥 부추달걀국 소고기감자조림 육이버섯채소볶음 참나물무침 배추김치
저녁	백미밥 된장수제비 일연수구이 무나물 비타민채소무침 배추김치	백미밥 애호박감자국 돈육글소스볶음 고구마순볶음 시래기나물무침 배추김치	백미밥 돈육배춧국 두부 구이 잔멸치볶음 숙주나물무침 열무김치	백미밥 온도토리묵국 돈육사태찜 연근조림 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 소시지케찹볶음 취나물볶음 삼색초무침 배추김치	
날짜	13	14	15	16	17	18
점심	백미밥 두부된장국 제육볶음 토란대나물볶음 상추, 찜장 배추김치	백미밥 바지락살국 마파두부 춘권튀김 해파리냉채 배추김치	백미밥 시금치맑은국 코다리무조림 브로콜리마늘볶음 양배추나물무침 배추김치	백미밥 김치찌개 조기구이 고구마순볶음 비타민채소무침 열무김치	백미밥 두부들깨탕 닭살스테이크볶음 잔멸치볶음 치커리무침 배추김치	백미밥 비지찌개 오징어채소무침 홍합새송이버섯볶음 가지나물무침 배추김치
저녁	백미밥 고추장찌개 고등어구이 고사리나물볶음 도라지나물무침	백미밥 감자다시마국 떡갈비구이 무나물볶음 청경채된장나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 두부짜글이 명엽채볶음 오이무침 열무김치	백미밥 팽이버섯된장국 미니돈가스, 소스 건파래자반볶음 양상추샐러드 배추김치		

글로리 데이케어센터 07월 식단표(2)

날짜	20	21	22	23	24	25
점심	백미밥 바지락살국 돈육마늘불고기 고사리나물볶음 간장겉이찌 배추김치	백미밥 김국 파리고추달볶음 연근조림 유부채소무침 배추김치	백미밥 두부탕국 다진소고기피망볶음 양파당근볶음 마늘고추장무침 배추김치	백미밥 조령이떡국 동태찜 콩나물볶음 죽순초무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 훈제오리채소볶음 효박잎, 찜장 가지나물무침 배추김치	백미밥 콩가루된장국 날치알달걀찜 표고버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치
저녁	백미밥 계살스프 간동두부 청경채급소소볶음 비름나물된장무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈육양배추찜 느타리버섯볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 부대찌개 불락구이 도라지나물볶음 갯잎순무침 열무김치	백미밥 오이냉국 소고기단호박조림 감자채당근볶음 비타민채소무침 배추김치	백미밥 훈합살맑은국 돈육장조림 시래기지진 숙주나물무침 배추김치	
날짜	27	28	29	30	31	
점심	백미밥 북어콩나물국 김치돈육루치기 맛살양배추볶음 오이송송이 열무김치	백미밥 수제비국 순살아귀찜 고구마순볶음 연근무침 배추김치	백미밥 새우젓대파국 두부찜, 양념장 가지전 취나물무침 열무김치	백미밥 아욱된장국 유자살치구이, 파채 표고버섯볶음 두부숙갓무침 배추김치	백미밥 동태알탕 채소달걀찜 마늘종볶음 머위잎새콤무침 배추김치	
저녁	백미밥 얼큰두부찌개 소고기채소볶음 알감자조림 치커리사과무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈육갯잎볶음 멸치아몬드볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 다시마양파국 단호박갈치조림 애호박나물볶음 죽순채소무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 돈육피망조림 궁채들깨볶음 삼색초무침 열무김치	백미밥 조갯살실파국 돈육급소소볶음 들깨노각볶음 김가루무침 배추김치	

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

주요재료 원산지	
백미, 찹쌀	국내산
채소류(배추, 아채 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 07월 하남시 어린이 사회복지금식관리지원센터 식단표