

글로리데이케어센터 10월 가정통신문

[평일 이동서비스 시간안내]

W(흰색) : 010-7772-2833

S(은색) : 010-8197-2833

이 름	오전	오후	이용시간
강길원	8:20	18:27	10:07
고광열	8:16	16:18	8:02
강양금	8:05	18:16	10:11
김명자	9:00	17:10	8:10
김문창	8:33	18:33	10:00
김영자	8:10	18:12	10:02
김옥단	8:46	17:28	8:42
김 증	8:50	16:51	8:01
김향례	8:18	18:26	10:08
박순배	8:12	16:35	8:23
배순노	8:15	18:50	10:35
서영석	8:29	16:29	8:00
유동순	9:09	18:25	9:16
이금례	9:15	18:39	9:24
이순녀	9:33	18:00	8:27

이 름	오전	오후	이용시간
이순덕	9:05	18:08	9:03
이영애	8:27	18:27	10:00
이정수	8:08	16:25	8:17
임명훈	9:10	17:23	8:13
임숙분	8:11	18:15	10:04
장근식	8:00	18:20	10:20
장순균	9:00	17:35	8:35
정귀순	8:20	18:23	10:03
정순례	9:30	18:10	8:40
주명순	8:31	18:31	10:00
차병곤	9:40	18:29	8:49
최창환	9:17	17:21	8:04
한용대	8:20	16:46	8:13
홍옥희	9:23	18:21	8:58

[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	인지향상	재활훈련	실버레크레이션	인지놀이치료	미술활동
진행자	진예원준비 (요보진행?)	이승재	여운경	강사박진선	강사이옥희	근무자2 (보조자)
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
진행자	강사이옥희	백미선	강사양심순	종괄 : 진예원 (진행 요보)	문신자	근무자1 (운전자)
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					

[10월 센터 동향]

※ 10월 생신 잔치 : 10/27(화)

생신어르신 : 이순녀(-9/17)

생신을 축하드립니다. 오늘도 내일도 건강하게! 행~복하게!

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



[10월 건강체크(혈당,체중,복부둘레)] 셋째 화요일(20일)

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

가족들의 관심과 표현이 어르신을 더 행복하게 만듭니다~^^

4. 정보제공 - 관절구축예방 1

관절구축예방관리

※관절구축이란?

- 정의: 관절의 운동범위가 감소하게 된 것
주로 수동적 관절운동 범위가 감소한 경우를 말함
- 원인: 장기간의 침상안정, 운동마비로 인한 능동적 관절운동의 제한, 부적절한 자세, 중추성 강직 등
- 증상: 관절구축이 발생하면 일상생활 동작에 지장을 초래함
특히, 휠체어에서 침대로의 이동, 의복의 착탈의 제한 초래
- 결과: 관절구축으로 인해 환자는 더욱 운동이 부족하게 되고 나아가 관절 구축은 더욱 심해지는 악순환이 반복됨
- 치료: 손상 초기부터 마비된 부위의 관절을 전체 수동적 관절운동을 실시하여 하루 3회 정도, 1회 3번 정도의 수동적 관절 운동과 적절한 자세 유지가 중요함

※관절가동범위운동이란?

사람은 각 관절의 운동이 가능함 범위까지 운동할 수 있는데 이를 관절 가동범위운동이라고 하며 이용자가 혼자서 움직일 수 없을 때 돌보는 이는 각각의 관절운동을 적극적으로 수행해야 한다.

※관절가동범위 운동방법

- 먼저 손을 깨끗이 씻고 따뜻하게 한다.
- 이용자에게 설명 후 편안하게 눕힌다.(앙와위)
- 운동시키기 편안한 높이로 침상 높이를 조절하고
신체역학원리를 이용한 수발을 실시하여 제공자의 부상을 예방한다.
- 이용자의 상태에 따라 운동동작을 반복하고 하루에 2~3회 실시한다.
- 이용자가 움직일 수 있는 최대범위까지 운동을 시키되 이용자가 고통스러워 할 경우 수위를 조절하고, 점차적으로 운동범위와 강도를 늘릴 수 있도록 한다.
- 이용자의 목부터 시작하여 발가락까지 내려오도록 하고 반대편으로 자리를 옮겨 다른 쪽도 시행한다.

4. 정보제공 - 관절 구축예방 2

목운동-상하로



목운동-좌우로



어깨운동



어깨운동



어깨운동



어깨운동



4. 정보제공 - 관절 구축예방 3

팔꿈치운동



손목운동



고관절과 무릎관절운동



고관절과 무릎관절운동



고관절과 무릎관절운동



고관절과 무릎관절운동



글로리 데이케어센터 09월 활동사진

[인지미술활동&어르신 작품들]



글로리 데이케어센터 09월 활동사진

[즐거운 레크레이션 시간, 집중력 최고!!]



글로리 데이케어센터 09월 활동사진

[약손사업 1차, 투약 점검]



글로리 데이케어센터 09월 활동사진

[둠칫둠칫 몸도 맘도 즐거운 음악체조]



글로리 데이케어센터 09월 생신잔치

[모두에게 축하 받는 시간! 기쁨 두 배~]



[나누는 기쁨, 9월은 떡.떡.떡. 떡 파티~!]



글로리 데이케어센터 10월 식단표(1)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
점심				잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 깍두기 사과주스
저녁				백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 훈제오리구이&머스타드S 연근조림 부추양파무침 배추김치	
구분	5	6	7	8	9	10
점심	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 늪은호박조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찜 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육살양파볶음 양배추찜/쌈장 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치
저녁	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 적어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	
구분	12	13	14	15	16	17
점심	참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 생선까스/타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 소고기가지볶음 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기
저녁	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김/양념장 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리엇장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	

글로리 데이케어센터 10월 식단표(2)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	19	20	21	22	23	24
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고구마순나물 배추김치	버섯영양밥 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부새싹샐러드/참깨D 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
저녁	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 깍두기	백미밥 시금치된장국 적어구이 애호박새우젓볶음 건파래자반 깍두기	
구분	26	27	28	29	30	31
점심	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨가스/소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이/머스타드S 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치
저녁	백미밥 우거지된장국 오리주물럭 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 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

 **식생활안전관리원**
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

 **어린이·사회복지급식관리지원센터**
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

출처 : 2026년 10월 남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단표