

가정통신문

쌀쌀한 바람이 매섭게 불고 있는 겨울입니다.

추위로 몸이 자꾸 움츠러들지만 마음만큼은 따뜻한 온기로 가득 차서 따뜻함을 느끼는 겨울을 보내시길 바랍니다.

① 12월 12일(목)은 생신잔치가 있습니다.

12월 생신자: 서이순, 손창호, 장일화, 이영순, 김정화 어르신

② 12월 목욕일정 안내 (6층 일반실, 치매전담실 주1회) - 요일은 변경됨.

③ 민요봉사 - 12/2

④ 새바람 봉사단 공연 - 12/12

⑤ 크리스마스 행사 - 12/24

⑥ 12/31 사업종료

프로그램일정 - 월: 놀이활동 / 화: 미술활동 / 수: 블럭활동 / 목: 맨손체조 / 금: 음악활동

◆ 저희센터는 주간보호(일반실), 치매전담실, 방문요양 으로 어르신들을 보호하며, 다양한 신체활동과 인지활동 프로그램을 활용하여 어르신들을 집중 케어하고 있으니 주위 지인분들께 많은 소개 부탁드립니다. ◆

11월 활동사진



생신잔치



인생나눔수업



미술수업



놀이활동수업



마사지



음악수업



블럭수업



제비뽑기



민요공연



센텀효사랑 재가복지센터

♥12월 프로그램 및 급,간식 일정표♥

- ※ 상기 식단은 식당의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- ※ 모든 식사에는 잡곡밥과 배추김치가 제공됩니다.
- ※ 음식물로 인한 환경의 피해를 줄이기 위한 “잔반 없는 날” 시행에 따라 일부 메뉴는 변경될 수 있습니다.

2일/월요일	3일/화요일	4일/수요일	5일/목요일	6일/금요일	7일/토요일
건강체조/영상 놀이활동/인지활동 민요공연/신체활동 햏팍	건강체조/영상 미술활동/인지활동 총쏘기놀이활동/ 신체활동 햏팍	건강체조/영상 블럭활동/인지활동 손마사지/신체활동 햏팍	건강체조/영상 맨손체조/신체활동 목욕서비스 달력만들기/인지활동 햏팍	건강체조/영상 음악활동/인지활동 골프치기/신체활동 햏팍	건강체조/영상 학습지/ 인지활동 놀이활동/신체활동 햏팍
밥/꽃게된장국 콩나물무침 다시마채무침 멸치볶음 김치/동그랑땡전	밥/동태매운탕 감자두루치기 오이소박이 파래무침 김치/소세지전	밥/미역국 돈육볶음 동초나물 얼갈이겉절이 김치/도토리묵+양념장	밥/북어포국 주꾸미볶음 숙주미나리무침 부추겉절이 김치/계란찜	밥/시락국 닭볶음탕 도라지오이무침 시금치나물 김치/김치전	밥/어묵국 적어구이 두부조림 무생채 김치/마늘종건새우볶음
옥수수스프	호박죽	삼은고구마	수제당수육	찜만두+초간장	
9일/월요일	10일/화요일	11일/수요일	12일 /목요일	13일/금요일	14일/토요일
건강체조/영상 놀이활동/인지활동 탁구공유키기/신체활동 햏팍	건강체조/영상 미술활동/인지활동 볼링게임/ 신체활동 햏팍	건강체조/영상 블럭활동/인지활동 풍선배구/신체활동 햏팍	건강체조/영상 맨손체조/신체활동 목욕서비스 색칠하기,생신잔치/인지 활동,가족지지 햏팍	건강체조/영상 음악활동/인지활동 윷놀이/신체활동 햏팍	건강체조/영상 학습지/ 인지활동 놀이활동/신체활동 햏팍
밥/순두부찌개 완자어묵볶음 콩나물무침 얼무나물 김치/미트볼조림	밥/김치콩나물국 고등어조림 양배추다시마쌈+젓국장 오이무침 김치/햄전	밥/선짓국 시금치나물 새송이버섯볶음 고추지 김치/맛김	밥/팽이버섯된장국 돈육볶음 꼬시래기무침 무생채 김치/동그랑땡전	밥/계란국 잡채밥 짜장소스 봄동겉절이 김치/단무지	밥/미역국 순대+막장 콩나물무침 감자조림 김치/계란말이
크림스프	단호박찜	삼은감자	호박죽	바나나	
16일/월요일	17일/화요일	18일/수요일	19일/목요일	20일/금요일	21일/토요일
건강체조/영상 놀이활동 /인지활동 고리던지기/신체활동 햏팍	건강체조/영상 미술활동/인지활동 컵쌓기/신체활동 햏팍	건강체조/영상 블럭활동/인지활동 오자미던지기/ 신체활동 햏팍	건강체조/영상 맨손체조/신체활동 목욕서비스 회상활동/인지활동 햏팍	건강체조/영상 고리던지기/신체활동 음악활동/인지활동 햏팍	건강체조/영상 학습지/인지활동 놀이활동/신체활동 햏팍
밥/유부된장국 돈육볶음 오이무침 잔파겉절이 김치/마늘종통마늘무침	밥/쇠고기국 두부조림 다시마채무침 무생채 김치/부추전	밥/김치수제비국 동태조림 시금치나물 콩나물무침 김치/브로콜리스크렘볼	밥/우거지탕 사각어묵볶음 얼갈이부추생채 고추지 김치/떡갈비	밥/미역국 적어구이 동초나물 오이소박이 김치/도토리묵+양념장	팔밥/북어포콩나물국 돈육볶음 얼무나물 맛김 김치/명콩조림
새우튀김	옥수수스프	찜만두+초간장	떡+식혜	호박죽	
23일/월요일	24일/화요일	25일/수요일	26일/목요일	27일/금요일	28일/토요일
건강체조/영상 놀이활동/인지활동 볼링게임/신체활동 햏팍	건강체조/영상 미술활동/인지활동 크리스마스행사/ 신체활동 햏팍	건강체조/영상 블럭활동/인지활동 풍선배구/ 신체활동 햏팍	건강체조/영상 맨손체조/신체활동 목욕서비스 세상뉴스/인지활동 햏팍	건강체조/영상 몸으로말해요/신체활동 음악활동/인지활동 햏팍	건강체조/영상 학습지/인지활동 영화감상/가족지지 햏팍
밥/시락국 고등어무조림 콩나물무침 파래무침 김치/동그랑땡전	밥/참치김치찌개 생선까스/타르소스 토나물무침 느타리버섯볶음 김치/연근조림	밥/고등어추어탕 떡볶이 동초겉절이 생미역나물 김치/떡갈비	밥/모듬어묵국 오상불고기 시금치나물 얼갈이부추생채 김치/연두부+양념장	밥/팽이된장국 삼색나물비빔밥 콩나물/무생채/단배추 고추장/계란후라이 김치/요구르트	밥/쇠고기국 지꾸아볶음 오이무침 봄동겉절이 김치/파래김+양념장
크림스프	삼은고구마	호박죽	새우감자고로케	굴	
30일/월요일	31일/화요일				
건강체조/영상 초성글자/인지활동 놀이활동/신체활동 햏팍	건강체조/영상 가족이야기/인지활동 발마사지/신체활동 햏팍			쌀:국내산 무김치/겉절이:국내산 닭토막:국내산 닭갈비:수입산 생선:수입산	배추김치 (배추:국내산,고춧가루:중국산) 주꾸미,오징어:수입산 고등어,동태,남제미:수입산 햄,맛살,소세지:국산
밥/미역국 적어조림 숙주나물 얼갈이겉절이 김치/햄전	밥/시락국 닭볶음탕 두부구이/양념장 도라지오이무침 김치/마카로니콘샬러드			돼지고기 후지:국내산 돼지고기 전지:미국산 돼지고기 잡육:국내산 쇠고기:수입산 닭고기:수입산	
호박죽	옥수수스프				

급식업체: 삼호푸드 / 영양사: 이나영