

2024년 08월 가정통신문

무더운 8월이 지나고 어느덧 9월이 다가왔습니다.
청명한 가을의 햇살처럼 9월에도 행복, 기쁨이 가득한 날이 되시길 바랍니다.

※ 9월 어르신들의 생신잔치가 준비 되어 있습니다.
희망하시는 가족분들은 센터로 연락주시면 감사하겠습니다.

* 코로나19 위기단계하향(관심)에 따른 공문(24.4.29)에 의거하여
마스크 착용이 권고사항(마스크착용 자율적)으로 전환되었으나,
최근 코로나가 다시 발병하여, 건강을 위해 의무적으로 착용해주시면 감사하겠습니다.

*어르신 건강보호를 위해 센터 내 감염병 발생 상황을 지속적 모니터링, 감염예방 관리 등
자체 방역에 철저를 다하고자 합니다.

* 차량 및 센터 내부 주기반드시" 마스크 착용적인 전문업체를 통한 방역 실시하고 있습니다.

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



가수와 함께 하는 노래 교실



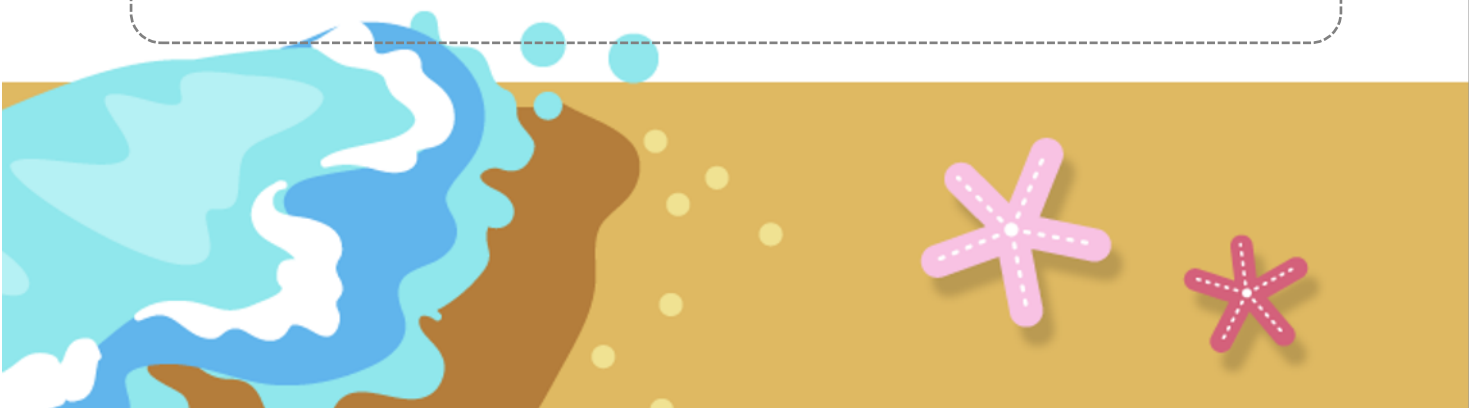
신나는 음악과 함께하는 댄스체조



인지자극 활동



다양한 교구를 활용한 튼튼체조



2024년 08월 식단표

2024년 08월

한가족너싱홈

구분					목(08.01)	금(08.02)	토(08.03)
점심 식단					잡곡밥 홍합미역국 코다리조림 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 오리훈제 파리고추무침 무우조림 배추김치
오전 간식					스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식					수박	호박죽	완두콩백설기
구분	일(08.04)	월(08.05)	화(08.06)	수(08.07)	목(08.08)	금(08.09)	토(08.10)
점심 식단		잡곡밥 부대찌개 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 간장돼지불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼큰북어국 잡채 가지나물 팽이버섯무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		바나나, 포도	밤단호박, 요거트	수박, 복숭아	고구마, 차	복숭아, 포도	묵사발
구분	일(08.11)	월(08.12)	화(08.13)	수(08.14)	목(08.15)	금(08.16)	토(08.17)
점심 식단		잡곡밥 배추된장국 돼지불고기 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 도라지초무침 파리고추무침 얼무나물 배추김치	잡곡밥 감자미역국 코다리조림 오복지 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 간장돼지불고기 고추지무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 콩나물무침 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		과일 샐러드	수박	단호박	복숭아, 포도	감자	잔치국수
구분	일(08.18)	월(08.19)	화(08.20)	수(08.21)	목(08.22)	금(08.23)	토(08.24)
점심 식단		잡곡밥 감자계란국 소불고기 고사리볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 순두부국 카레 \ 소스 오복지무침 썩갠나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 돼지불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 미역줄기볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 표고버섯볶음 가지나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란말이 연근샐러드 삼채무침 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		콩떡, 차	샌드위치	포도	고구마	토마토	칼국수

구분	일(08.25)	월(08.26)	화(08.27)	수(08.28)	목(08.29)	금(08.30)	토(08.31)
점심 식단		잡곡밥 호박된장국 간장돼지불고기 양념깻잎지 무우나물 배추김치	잡곡밥 감자국 메추리알조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 애호박볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 비지찌게 코다리조림 느타리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 양념깻잎지 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 고추지무침 하루나무침 배추김치
오전 간식		스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차	스프와 차
오후 간식		단호박	포도	감자	토마토, 포도		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : • 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

• 쌀-국내산 김치-중국산 고추가루-국내산, 중국산 두부(콩)-수입산 소고기-호주산 돼지고기-국내산 닭-국내산 오리훈제-중국산
고등어-노르웨이산 동태-러시아산 조기-국내산 신선야채-국내산

• 제공 메뉴 중 육류,계란,콩,생선 등 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있습니다.

특정

※ 정락푸드

2024년 08월 프로그램 일정표

2024년 08월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동(계산하기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 인지활동(색종이자수) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	2 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 댄스체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	3 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분)
4	5 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동(만다라칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(만다라칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	6 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	7 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(단어찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	8 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	9 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 댄스체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	10 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
11	12 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동(만다라 칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(만다라 칠하기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	13 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 14:00~15:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(계산하기) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	14 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	15 광복절 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	16 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 댄스체조 11:00~12:00(60분)(외) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	17 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)

18	19 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	20 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급어르신) 인지활동(컵타) 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(컵타) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	21 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	22 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트튼체 조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동(색종이자수) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	23 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 댄스체 조 11:00~12:00(60분)(외) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	24 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동(도형 숨은그림 찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
25	26 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동(단어찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	27 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	28 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(컵타) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	29 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트튼체 조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	30 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 댄스체 조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	31 신체(전체) 트룟체 조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지프로그램 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)