

6월 서호재가노인복지센터 주간보호 운영안내문

굳어있던 생각들을 내려놓고 초록빛 세상을 바라보면 매일 똑같은 풍경도 문득 기분 좋은 설렘으로 다가옵니다.

마음만큼은 세상에서 가장 청량하게 나 자신에게 관대하고 다정한 시간을 선물 해 보세요.

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
		종이접기 음악활동	지방선거	인지활동 인지재활	인지학습 맷돌체조	현충일
7	8	9	10	11	12	13
	서예활동 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지학습 맷돌체조	
14	15	16	17	18	19	20
	서예활동 건강체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 사회적응	인지학습 맷돌체조	
21	22	23	24	25	26	27
	서예활동 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 사회적응	인지학습 맷돌체조	
28	29	30				
	서예활동 건강체조	종이접기 음악치료				

이번달 운영계획 및 정보나눔

◆ 스마일장터

-일시: 6월 18(목) 14시30분~ 15시30분

-미션수행(출석, 프로그램 참여도 등)에 따라 스티커 차등 지급 후 금액교환으로 생활용품 구입

※ 행사 당일 많은 어르신들이 참여 할 수 있도록 가족들의 관심과 사랑 부탁드립니다.

◆ 지방선거 휴무

6/3일(수)은 '제 9회 전국동시지방선거일'로 휴무입니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.

선거일 오전 6시 ~ 오후 6시까지 지정된 내 투표소에서 소중한 한 표를 행사하시기 바랍니다.^^

◆ 장마대비 어르신 건강관리

- 장마철 노인들의 낙상사고를 예방하자
: 비오는 날 외출시에는 미끄럼 방지용 신발착용, 젖은 계단을 오르내릴때는 난간을 잡고 천천히 걸을 것
- 곰팡이 질환 유의하여 실내습도 조절하자
: 장마철 몸을 깨끗이하고 실내 습기를 없애는 것이 중요.
발바닥과 발가락 사이를 항상 마른 상태 유지. 통증, 붉어짐, 열감이 있으면 병원에서 치료
- 장마철 우울증 예방을 위해서는 불쾌지수를 낮추자
: 1~2시간마다 창문열어 환기하고 제습제 비치하기, 집을 화사하게 꾸미거나 조명을 환하게 켜기

* 송영전용핸드폰 : 010-7304-0913 (1호차_7016차량) / 010-8776-0813 (2호차_5222차량)

* 주간보호 직통번호 : 070-8915-5954 / * 주간보호 사회복지사 : 070-8915-5952

* 이현정 간호조무사 : 070-8915-5951(어르신 건강상담 등)

6월 주간보호 계획표

날짜	6월01일(월)	6월02일(화)	6월03일(수)	6월04일(목)	6월05일(금)
오전 오후	서예 건강체조	종이접기 음악활동		인지활동 인지재활	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 돈등뼈해장국 불어묵에란조림 건파래쪽파무침 도라지오이무침 배추김치	차조밥 닭한마리감자국 탕수만두 치커리고추장무침 깻잎지무침 배추김치	지방선거일	감은콩밥 맑은순두부국 고등어김치찜 우영채고추장무침 콩나물겨자채무침 배추김치	차조밥 애호박고추장찌개 돈육야채볶음 상추겉저리 브로콜리/초장 배추김치
간식	함도그 보리차	콘후레이크 우유		유부초밥 메밀차	모듬과자 요구르트
날짜	6월08일(월)	6월09일(화)	6월10일(수)	6월11일(목)	6월12일(금)
오전 오후	서예 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 된장찌개 순대볶음 숙주탕평채무침 오복지+침 배추김치	잡곡밥 나주곰탕 새우젓계란찜 북어채오이고추장무침 느타리버섯들깨나물 배추김치	현미밥 근대된장국 두부떡강정 양배추진미무침 마늘쫄면치볶음 배추김치	콩밥 동태찌개 어묵채볶음 청경채고추장무침 깻잎지무침 배추김치	도토리묵비빔밥 파계란국 궁중녹두전 오이부추무침 과일요거트샐러드 배추김치
간식	기정떡 동굴레차	순대 메밀차	모듬빵 요플레	모듬전 보리차	바나나,방울토마토
날짜	6월15일(월)	4월16일(화)	6월17일(수)	6월18일(목)	6월19일(금)
오전 오후	서예 건강체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 스마일장터	인지요법 맷돌체조
식단	흑미밥 얼갈이콩나물국 닭감자조림 미역줄기볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기야채볶음 연근흑임자샐러드 콩나물매운무침 배추김치	병아리콩밥 부대김치찌개 메추리알조랭이조림 양배추샐러드 어묵버섯볶음 배추김치	기장밥 우렁된장찌개 생선가스/타르소스 가지볶음 짜사이오이무침 배추김치	쌀밥 팽이미소된장국 짜장밥/계란후라이 오징어젓무생채 꽃빵연유튀김 배추김치 요구르트
간식	콘푸레이크 우유	쌀국수	카스타드 베지밀	왕만두 옥수수차	모듬과일
날짜	6월22일(월)	6월23일(화)	6월24일(수)	6월25일(목)	6월26일(금)
오전 오후	서예 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 부어채무우국 돈육청경채볶음 도토리묵야채무침 브로콜리야채무침 배추김치	쌀밥 인삼닭곰탕 호박볶음 양배추진미무침 잡채말이어묵튀김 배추김치	차조밥 육개장 오징어채소무침 모듬콩조림 상추겉저리 배추김치	완두콩밥 돈육김치찌개 갈치무조림 오이볶음나물 건파래볶음 배추김치	쌀밥 열무물국수 편만두 락고추무침 치커리유자무침 배추김치
간식	순대 옥수수차	모듬전 동굴레차	어묵탕	샌드위치 동굴레차	콘푸레이크 우유
날짜	6월29일(월)	6월30일(화)			
오전 오후	서예 건강체조	종이접기 음악치료			
식단	콩밥 쇠고기미역국 닭감자조리 연근콩조림 토마토치커리무치 배추김치	귀리시래기밥 우삼겹수제비영양탕 가지전/양념장 콩나물무침 도라지오이무침 배추김치			
간식	함도그 메밀차	감자 식혜			

*상기 일정과 메뉴는 사정상 변경 될 수 있습니다.