

7월 서호재가노인복지센터 주간보호 운영안내문

행복은 멀리있는게 아니라 늘 가까이에 있다고합니다.

작은 행복도 소중히 여기며 충실히 살아갈때 더 큰 행복도 선물처럼 찾아온답니다.

그럼 새로운 후반전을 위해 힘을 내 볼까요? 매일매일 소소한 행복으로 가득한날 보내세요.^^

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
			미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지학습 맷돌체조	
5	6	7	8	9	10	11
	서예활동 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지학습 맷돌체조	
12	13	14	15	16	17	18
	서예활동 건강체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	제헌절	
19	20	21	22	23 생신잔치	24	25
	서예활동 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 사회적응	인지학습 맷돌체조	
26	27	28	29	30	31	
	서예활동 건강체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지활동 인지재활	인지학습 맷돌체조	

이번달 운영계획 및 정보나눔

◆ 생신잔치

-일시: 7월 23일(목) 14시30분~ 15시30분

-대상: 박연복, 배정순, 한정숙 어르신 (총 3명)

※ 행사 당일 생신 어르신은 꼭 참석 할 수 있도록 가족들의 관심과 사랑 부탁드립니다.

◆ 제헌절 휴무

1948년 7월 17일 대한민국 헌법이 처음 공포된 날을 기념하는 국경일 입니다.

제헌절(7월 17일)이 18년 만에 다시 공휴일로 지정되어 휴무합니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.

◆ 당뇨병 관리

- 당뇨 3다 증상: 갑자기 소변량이 많아지고, 그 결과 물을 많이 마시며, 식사를 많이 하는데 체중은 감소
- 식사요법: 음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니고 각 개인의 요구량에 맞는 음식의 양, 종류 및 섭취시간을 적절히 조절하므로써 음식섭취를 통한 혈당의 상승을 최대한 억제하는 방법입니다.

제한식품: 설탕, 물, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 캐러멜, 껌, 케이크, 단과자, 탄산음료, 엿, 강정, 알코올
비교적 제한없이 먹을 수 있는 식품: 채소류, 해초류(김/미역), 버섯류, 묽은 육즙(기름기 적은 것)

* 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)

7월 주간보호 계획표

날짜			7월01일(수)	7월02일(목)	7월03일(금)
오전			미술치료	인지활동	인지요법
오후			실버체조	인지재활	맷돌체조
식단			쌀밥 가자미살미역국 고무마뎡볶음탕 콩나물맛살겨자무침 배추김치	계란파국 갈비만두 오이부추무침 진미채야채무침 배추김치	나가사키짬뽕국 치킨탕수육 두부조림 무생채 배추김치 요구르트
간식			찐감자 옥수수차	모듬과자 요구르트	모듬빵 보리차
날짜	7월06일(월)	7월07일(화)	7월08일(수)	7월09일(목)	7월10일(금)
오전	서예	종이접기	미술치료	인지활동	인지요법
오후	건강체조	음악치료	실버체조	인지재활	맷돌체조
식단	쌀밥 복어채우우국 돈육야채볶음 도라지오이무침 콩나물삼색채무침 배추김치	잡곡밥 육개장 두부떡튀김소스무침 청포묵미나리무침 오이부추무침 배추김치	검은콩밥 얼갈이된장국 쇠고기버섯볶음 사각어묵볶음 청경채새싹무침 배추김치	흑미밥 건새우미역국 오징어돈육불고기 가지볶음 깻잎무쌈 배추김치	숯불고기옥수수비빔밥 감자수제비국 야채녹두전 치커리고추장무침 양파오이초절이 배추김치
간식	콘푸레이크 우유	찐계란 요구르트	순대 옥수수차	왕만두 보리차	쌀국수
날짜	7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)	7월16일(목)	7월17일(금)
오전	서예	컬러테라피	미술치료	인지활동	
오후	건강체조	음악치료	실버체조	인지재활	
식단	쌀밥 청국장찌개 순대야채볶음 두부숙갓무침 짜사이오이무침 배추김치 우유	현미밥 수제비야육된장국 고등어김치찜 불어묵고추조림 청경채무침 배추김치	녹두밥 초복반계탕 오이탕탕이 미니깍두기	콩밥 동태찌개 계란간장조림 도토리묵김치무침 치커리새싹무침	제한절(휴무)
간식	모듬과자 옥수수차	모듬빵 배지밀	김치전, 부추전 메밀차	찐계란 보리차	
날짜	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)
오전	서예	종이접기	미술치료	인지활동	인지요법
오후	건강체조	음악치료	실버체조	생신잔치	맷돌체조
식단	렌틸콩밥 돈등뼈해장국 아몬드멸치볶음 건파래쪽파무침 호박볶음 배추김치	차조밥 애호박고추장찌개 불어묵계란조림 가지두반장볶음 연근흑임자무침 배추김치	쌀밥 맑은순두부국 갈치무조림 우영채볶음 콩나물겨자무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육고추장불고기 트타리버섯돌깨나물 오이부추무침 배추김치	쌀밥 닭수제비국 도라지오이무침 꼬시레기무침 배추김치
간식	왕만두 동굴레차	핫도그 보리차	찐감자 옥수수차	호박설기 순살치킨	모듬과일
날짜	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)
오전	서예	컬러테라피	미술치료	인지활동	인지요법
오후	건강체조	음악치료	실버체조	인지재활	맷돌체조
식단	흑미밥 황태우우국 쇠고기버섯볶음 연근호박씨조림 상추숙갓겉지리 배추김치	쌀밥 꽃게된장찌개 비엔나감자조림 양배추진미무침 오징어젓무생채 배추김치	병아리콩밥 부대김치찌개 메추리알조랭이조림 양상추샐러드 어묵버섯볶음 배추김치	차조밥 나주곰탕 새우전계란찜 치커리고추장무침 깻잎지무침 배추김치	쌀밥 차돌된장찌개 생선까스/타르소소 양배추진미무침 마늘쫄새우볶음 배추김치 우유
간식	순대 메밀차	콘푸레이크 우유	모듬빵 배지밀	쌀국수	모듬과자 요플레

※ 원산지 표시 : 주식(쌀)-국내산, 김치-국내산, 돈육-국내산, 쇠고기-호주산, 닭-국내산

※ 상기 일정과 메뉴는 사정상 변경 될 수 있습니다.