

8월 서호재가노인복지센터 주간보호 운영안내문

무더위에 지치기 쉬운 여름의 절정 8월. 건강이 가장 큰 행복입니다.
뜨거운 태양 아래에서도 웃음만큼은 시원하게 피어나는 계절이 되었으면 좋겠습니다..
더위는 잠깐, 행복은 오래! 8월도 많이 웃고 많이 행복하세요. ^^

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

이번달 운영계획 및 정보나눔

◆ 스마일장터

-일시: 8월 20일(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.

◆ 광복절 대체휴무

8월 17일(월)은 광복절 대체공휴일로 휴무합니다. 이용에 참고하시기 바랍니다.

◆ 낙상

예방수칙: ① 자주 이동하는 경로의 조명 밝기 개선 ② 미끄러운 바닥, 문턱, 깔개, 전선 등 장애물 제거
③ 미끄럼 방지 바닥재나 매트 및 안전 손잡이 설치 ④ 미끄럼 방지 실내화 착용

하체근력운동:

- ① 근력 강화 운동: 두발로 의자에서 앉았다가 일어서는 운동을 반복한다. 이 동작은 팔의 도움 없이 스스로의 힘으로 서는 동작은 하체 근력을 강화하고 일상생활에서의 안정성을 높이는 데 도움이 된다.
- ② 균형 훈련: 의자를 잡고 한 발로 서서 균형을 잡는 훈련을 한다. 처음에는 짧은 시간으로 시작해 점차 늘려 나가는 것이 좋다. 이 동작은 평형 감각을 높여 낙상을 예방하는 데 도움이 된다.

* 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)

8월 주간보호 계획표

날짜	8월03일(월)	8월04일(화)	8월05일(수)	8월06일(목)	8월07일(금)
오전 오후	서예 건강체조	컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 인지재활	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 매콤콩나물국 소고기불고기 씨푸드누들샐러드 파리고추감자조림 배추김치	현미쌀밥 황태뽕국 닭고기묵은지조림 도토리야채무침 콩나물매운무침 배추김치	쌀밥 차돌된장찌개 생선까스/타르소스 양배추진미무침 마늘쫄볶아먹조림 배추김치	현미밥 순한마라탕 파래김달걀말이 연근땅콩조림 오복지무침 배추김치	쌀밥 미니우동국 피망잡채/꽃빵 도라지오이무침 천사채샐러드 배추김치
간식	삶은옥수수 옥수수차	순대 동글레차	찐계란 요구르트	꿀호떡 동글레차	콘푸라이크 우유
날짜	8월10일(월)	8월11일(화)	8월12일(수)	8월13일(목)	8월14일(금)
오전 오후	서예 건강체조	종이접기 인지재활	미술치료 실버체조	인지학습 음악치료	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 청국장찌개 순대야채볶음 두부숙갓무침 양배추진미무침	곤드레나물밥/양념장 팽이버섯국 돈육야채볶음 시금치숙주나물무침 가지볶음 배추김치	쌀밥 조랭이들깨떡국 매콤꾸미볶음 떡갈비버섯볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 카레라이스 어묵그린빈볶음 모듬장아찌무침 배추김치	녹두찰밥 닭다리상계탕 김치야채전 오이부추무침 미니깍두기 우유
간식	단호박 검은콩두유	케네디소시지 메밀차	모듬빵 요플레	바닐라아이스크림	토마토 수박
날짜	8월17일(월)	8월18일(화)	8월19일(수)	8월20일(목)	8월21일(금)
오전 오후		컬러테라피 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 스마일장터	인지요법 맷돌체조
식단	대체공휴일	콩밥 쇠고기미역국 짜사이돈육볶음 파리고추멸치볶음 건파래쪽파무침 배추김치	차조밥 모듬함부대찌개 고등어버터구이 파스타샐러드 오이고추장무침 배추김치	쌀밥 동태찌개 불어묵야채조림 도토리묵김치무침 치커리새싹무침 배추김치	닭도령볶음밥 짜장소스 팽이된장국 단호박견과류샐러드 단무지무침 배추김치
간식		계란토스트 우유	찐계란 요구르트	왕만두 옥수수차	모듬빵 메밀차
날짜	8월24일(월)	8월25일(화)	8월26일(수)	8월27일(목)	8월28일(금)
오전 오후	서예 건강체조	종이접기 음악치료	미술치료 실버체조	인지학습 인지재활	인지요법 맷돌체조
식단	쌀밥 콩나물얼갈이된장국 안동찜닭 콩나물겨자무침 도라지오이무침 배추김치 요플레	잡곡밥 된장찌개 고등어김치조림 야채비빔만두 배추김치	잡곡밥 만두순두부찌개 탕수육/소스 오이부추무침 콩나물잡채 배추김치	쌀밥 닭한마리감자국 해물야채전 호박감자볶음 양배추샐러드 배추김치	쌀밥 잔치국수 멸치계란볶음밥 두부튀김강정무침 콘샐러드 배추김치
간식	모듬떡 옥수수차	모듬과자 배지밀	새우야채죽	콘푸라이크 우유	케네디소시지 동글레차
날짜	8월31일(월)				
오전 오후	서예 건강체조				
식단	흑미밥 북어콩나물국 쇠고기버섯볶음 연근땅콩조림 상추숙갓겉저리 배추김치				
간식	모듬빵 메밀차				

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

※ 상기 일정과 메뉴는 사정상 변경 될 수 있습니다.