

함께 해요! 은빛사랑

1월 소식

- 1월3일 토탈공예
전통탈을 만들고 색칠하였습니다.

- 1월5일 하하호호 해피데이
생신자축하와 함께 장터운영과 전통
놀이 하며 즐거운 시간을 보냈습니다.
*생신주인공
이○자어르신, 최○남어르신
안○순어르신, 오○자어르신
서○희어르신, 김○태어르신

- 1월10일 안마서비스
경기도 안마사협회에서 오셔서 어르
신들 전신안마서비스 해주셨습니다.

- 1월18일 짜장데이



- 1월19일 손마사지
안산시흥지부이미용협회에서 오셔서
손 마사지 및 두피 신체 마사지 해
주셨습니다.

- 뉴스포츠 프로그램
매주 화요일 오전 체육협회 강사분이
오셔서 투호던지기, 한궁 등 다양한
게임, 신체활동을 진행해 주셨습니다.



토탈공예



뉴스포츠



손마사지&신체마사지



안마서비스



"어르신이 행복한 복지공동체"
함현상생은빛사랑채

함께 해요! 은빛사랑

2월 주요 일정

- 2월1일 하하오오 해피데이
생신자 축하와 함께 장터가 진행되
고 어르신들이 직접 운영하시며 즐
거운 시간을 보내실 예정입니다.

*생신 주인공
엄○석어르신, 남○연어르신
변○열어르신, 이○석어르신
이○배어르신, 생신을 축하드립니다.

- 2월5일 이미용서비스
미용봉사자분들이 오셔서 어르신들
머리를 다듬어 주시기로 하셨습니다.

- 2월7일 원예교실

- 2월12일, 2월22일 목욕서비스
월 2회 목욕서비스 진행됩니다.

- 2월14일 설맞이 행사
설을 맞이하여 어르신들과 만두도
빚고 명절 분위기를 내보려 합니다.

- 인지프로그램 브레인닥터
주 1회 인지기능강화를 위해 워크북
을 활용한 인지훈련을 합니다.

★설 연휴기간(2/15)은
야간서비스가 진행되지 않으며
설날(2/16)은 센터가 운영되지 않으니
착오 없으시길 바랍니다.



설맞이 만두빚기



하하오오 해피데이



원예교실



이미용서비스



"어르신이 행복한 복지공동체"
함현상생은빛사랑채

2018년 2월 식단표

결	담 당	센 터 장
재		

날짜	일	월	화	수	목	금	토
간식					1 하하호호 해피데이	2 찜만두/쥬스	3 토스트/쥬스
중식					잡곡밥/배추김치 매생이굴국 김치두루치기 연두부/양념장 시금치무침	잡곡밥/배추김치 감자미역국 고등어무조림 가지나물 어묵볶음	잡곡밥/배추김치 우거지된장국 닭갈비 양배추/쌈장 오징어젓갈무침
석식					잡곡밥/배추김치 어묵탕국 닭볶음탕 해물동그랑땡 파래초무침	잡곡밥/배추김치 시금치국 함박스테이크 계란말이 깻잎조림	
간식	4 야채전/우유	5 삶은계란/우유	6 야채죽/보리차	7 감자찜/우유	8 방울토마토/우유	9 찜만두/우유	10 햄샌드위치/우유
중식	잡곡밥/배추김치 시금치된장국 오징어야채볶음 맛살숙주무침 표고버섯볶음	잡곡밥/배추김치 동태찌개 소불고기 치커리상추무침 느타리버섯볶음	잡곡밥/배추김치 맑은배춧국 삼치구이 두부조림 물미역초무침	잡곡밥/배추김치 육개장 코다리무조림 파래전 오이묵무침	잡곡밥/배추김치 북어콩나물국 떡소불고기 하루나물무침 청포묵무침	잡곡밥/배추김치 순두부찌개 가지미구이 봄동나물무침 두부조림	잡곡밥/배추김치 우거지해장국 피망느타리버섯볶음 오이고추무침 계란찜
석식		잡곡밥/배추김치 무채국 가지미조림 단호박찜 봄동나물무침	잡곡밥/배추김치 근대국 김치두루치기 두부전/양념장 고사리나물	잡곡밥/배추김치 아욱된장국 돈가스 양상추샐러드 방풍나물	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 고등어구이 호박볶음 맛살계란찜	잡곡밥/배추김치 김치찌개 메추리알장조림 콩나물무침 물미역초무침	
간식	11 야채전/쥬스	12 삶은계란/쥬스	13 호박죽/보리차	14 설맞이/만두빚기	15 딸기/쥬스	16 설날	17 토스트/쥬스
중식	잡곡밥/배추김치 동태찌개 제육볶음 상추겉절이 계란말이	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 오삼불고기 양상추샐러드 도토리묵오이무침	잡곡밥/배추김치 어묵탕 닭갈비 무나물 도라지오이무침	잡곡밥/배추김치 순두부찌개 고등어구이 견과열치볶음 파래초무침	잡곡밥/배추김치 떡국 동태전 잡채 사과샐러드		잡곡밥/배추김치 김치찌개 돈메추리알장조림 콩나물무침 견과열치볶음
석식		잡곡밥/배추김치 우동 돈가스 깻잎지 숙주나물무침	잡곡밥/배추김치 맑은콩나물국 삼치구이 표고야채볶음 미나리무채나물	잡곡밥/배추김치 감자수제비 김치제육볶음 피망새송이버섯볶음 방풍나물			
간식	18 야채전/우유	19 삶은계란/우유	20 들깨죽/보리차	21 고구마찜/우유	22 짜장데이/볶음밥	23 찜만두/우유	24 햄샌드위치/우유
중식	잡곡밥/배추김치 냉이된장국 제육볶음 계란찜 마늘종장아찌	잡곡밥/배추김치 부대찌개 코다리무조림 어묵감자채볶음 물미역초무침	잡곡밥/배추김치 들깨미역국 간장제육볶음 참치마카로니샐러드 부추숙주무침	잡곡밥/배추김치 계란파국 굴뱅이파무침 단호박튀김 취나물무침	짜장데이	잡곡밥/배추김치 김치국 삼치구이 당근호박볶음 오이깍둑무침	잡곡밥/배추김치 아욱바지락국 닭갈비 오이고추된장무침 연두부/양념장
석식		잡곡밥/배추김치 근대국 당면소불고기 연근조림 시금치무침	잡곡밥/배추김치 유부된장국 오징어야채볶음 유채나물무침 우영조림	잡곡밥/배추김치 시금치맑은국 케첩미트볼조림 도토리묵무침 감자채볶음	잡곡밥/배추김치 새우콩나물국 삼치구이 마파두부 마늘종새우볶음	잡곡밥/배추김치 북어들깨무국 해물동그랑땡 아몬드열치볶음 냉이무침	
간식	25 야채전/쥬스	26 삶은계란/쥬스	27 소고기죽/보리차	28 단호박찜/쥬스			
중식	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 삼치조림 느타리맛살볶음 파래전	잡곡밥/배추김치 북어국 매운감자조림 돼지갈비찜 부추숙주무침	잡곡밥/배추김치 얼갈이된장국 생선가스/소스 단무지무침 호박볶음	잡곡밥/배추김치 꽃게탕 오삼불고기 양배추/쌈장 봄동겉절이무침			
석식		잡곡밥/배추김치 어묵국 고등어감자조림 취나물무침 우영채조림	잡곡밥/배추김치 순두부찌개 버섯소불고기 부추오이무침 계란말이	잡곡밥/배추김치 물만두국 오리준제/소스 유채나물 견과열치볶음			

※식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2월 일정표

담당	팀장	센터장
		

요일	시간	월	화	수	목	금	토	
	7:50 ~ 10:00	어르신 맞이 및 혈압 체크/자전거 타기/오전 송영 이동서비스						
	10:00 ~ 11:00	손소독/출석체크/티타임/아침인사/치매예방체조(생활체조 목요일만)						
	11:00 ~ 12:00	미술교실 (2~5주)	뉴스포츠 (2~5주)	토탈공예 (2주) 선행사 (3주) 인지향상 (그림) (4~5주)	신바람 웃음교실 (1~3주) 인지향상 (집중력) (2~4주)	신체프로그램 (1주) 웃음교실 (2~4주)	한궁(1주) 민다사공연(2주) 보드게임(3주) 도미노게임(4주)	
	12:00 ~ 13:00	손씻기/점심식사/양치/투약서비스/휴식/산책						
	13:00 ~ 15:00	주간 물리치료						
	15:00 ~ 16:00	이미용 서비스 (2주) 다울우리춤 (2주) 목욕(3주) 인지향상 (실행 기능력) (4~5주)	색소포나 (2주) 노래교실 (3~5주) 인지향상 (변별력,사고력) (4.5주)	원예교실 (2~4주) 안마서비스 (3주) 실버밴드 (5주)	하하호호 해피데이 (1주) 인지 브레인닥터 (2주) 신체프로그램 (3주) 목욕/신장체 중측정(4주)	인지 브레인닥터 (1~4주) 서예교실 (2주) 드림걸스 (4주)	365건강댄스 (1~4주) 오후간식	
	16:00 ~ 16:20	오후간식						
	16:20 ~ 16:40	주간보호 어르신 휴식 및 귀가 준비						
	16:10 ~ 18:10	야간 물리치료						
	17:50 ~ 18:10	야간 체조 및 만다라					365클레이 (2~4주)	
	18:10 ~ 18:50	손씻기/저녁식사/양치/휴식/ 야간어르신 1차 송영서비스						
	19:00 ~ 20:00	링던지기	공기/산가지 놀이	한궁	기억짱	펠트	업무 뒷정리	
	20:00 ~ 21:30	야간어르신 2차 송영서비스						
	21:30 ~ 22:00	업무 뒷정리						

☆토·일·공휴일은 주간보호서비스만 진행합니다.

☆2/12, 2/22일은 목욕서비스를 진행합니다.

☆강사 일정에 따라 프로그램이 변경될 수 있습니다.