

3월 가정통신문

안녕하세요? 올리사랑노인복지센터입니다.

봄이 시작되는 3월입니다. 추운 날씨로 외출하시기도 힘들어 답답했던 마음을 따뜻한 봄기운으로 씻어 내시고 희망으로 가득한 3월이 되시길 바랍니다. 초록빛 가득한 봄날을 기다리며 어르신들과 함께 즐거운 시간 보내도록 하겠습니다.

[공지사항]

*2025년 3월 11일 둘째주 화요일 미용봉사있습니다.

* 황사가 짙은 날 에는 가정 내에서도 어르신들의 손씻기와 마스크 착용 등 개인 위생 관리부탁드립니다.

*자원봉사자의 사정에 따라 일정이 변경되면 따로 연락드리겠습니다.

◎ 3월 프로그램 안내 ◎

- 13매주 월 : 인지프로그램(웃음치료)
- 13매주 화 : 인지프로그램, 체육프로그램
- 13매주 수 : 실버건강치료, 인지프로그램
- 13매주 목 : 건강 파라핀, 얼굴팩마사지
- 13매주 금 : 인지프로그램(전통미술), 올리사랑 노래방
- 13매주 토 : 인지프로그램, 쉼 프로그램



2025년 3월 교육 프로그램

월	화	수	목	금	토
					1 3.1절
					건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
3 대체공휴일	4	5	6	7	8
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (울리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
10	11	12	13	14	15
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (울리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
17	18	19	20	21	22
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (울리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
24 / 31	25	26	27	28	29
건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 노래민요(외부강사) 노화방지프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강체조 신체활동프로그램	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 건강치료(외부강사) 사진(봉사자)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 전통놀이(외부강사) (파라핀마사지)	건강체조/물리치료 인지,신체프로그램 정서,개별프로그램 개별 맞춤수업 얼굴팩 마사지 (울리사랑노래자랑)	건강체조/물리치료 신체활동프로그램 노화방지프로그램 쉽 프로그램
❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 웃음 : 김미은 ❖ 인지 : 최효급 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 오수연 ❖ 사진 : 자원봉사 ❖ 인지 : 김미은 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노화 : 김연주 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 김미은 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 노래 : 김미은 ❖ 인지 : 엄익현 ❖ 건강 : 오수연 ❖ 놀이 : 최선주 ❖ 특강 : 외부강사	❖ 건강 : 엄익현 ❖ 놀이 : 근무자 ❖ 미용 : 근무자

안내사항

1. 추운 겨울이 지나고 봄의 기운이 느껴지는 3월이 되었습니다.
2. 3월에는 3.1절과 경칩, 춘분(春分) 절기가 있습니다.
3. 어르신들과 활기찬 시간 만들도록 노력하겠습니다.

위 프로그램 및 일정은 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

3월 올리사랑 식단표

일	올리사랑은 어르신 건강이 최우선!!				1(土)3.1일절	
간식	※본식단은 양주시 급식지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단변경 시 같은 식품군 (고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※제철식품: 무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리, 삼치, 콩치, 고등어, 매생이, 홍합, 사과, 배, 석류, 굴 등 (참치: 농식품정보 누리. 해양수산부) ※국내산-고추가루, 마늘, 파, 김치 등 ※국내산- 돼지고기, 닭고기 등 수입산-소고기, 생선류 ※출처: 양주시 보건소 영양팀 ※센터 사정으로 식단이 변경 될 수 있습니다.				검은콩두유	
점심					백미밥 부대찌개 채소달걀찜 고사리들깨나물 비름나물 배추김치	
저녁					백미밥 양송이크림스프 치킨까스 애호박나물 로메인무침 배추김치	
일	3(月)대체공휴일	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
간식	떠먹는요구르트	토마토	두유	과일(사과)	요구르트	양파크림스프
점심	백미밥 건새우뚝국 소고기당면볶음 우렁채조림 머위나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 해물찜(오징어제외) 어묵볶음 봄동겉절이 배추김치	깨끗달걀비빔밥 달걀양파국 채소전 꽃맛살양배추샐러드 배추김치	백미밥 육개장 김달이강정 숙주당근무침 물나물/초고추장 배추김치	백미밥 두부애호박국 고등어무조림 얼갈이된장나물 달래무생채 배추김치	백미밥 물만둣국 새우살맛살볶음 진미채무침 물파래무침 배추김치
저녁	백미밥 돈육김치찌개 들기름두부구이 감자조림 부추겉절이 배추김치	백미밥 두부새우젓국 너비아니조림 시래기된장지짐 무생채 배추김치	백미밥 김치콩나물국 대패삼겹살마늘구이 연두부/양념장 상추/쌈장 배추김치	백미밥 봄동된장국 동태조림 올방개목무침 궁채장아찌 배추김치	백미밥 설렁탕/소면 다진소고기가지볶음 도라지무침 도시락김 배추김치	백미밥 황태해장국 훈제오리볶음 팽이버섯나물 오복채무침 배추김치

올리사랑노인복지센터

일	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)생신잔치	15(土)
간식	떠먹는요구르트	과일(귤)	두유	과일(배)	요구르트	율무차라떼
점심	잔치국수 수육 봄동겉절이 배추김치	백미밥 온도토리묵국 가지미구이 숙주나물 얼갈이나물 배추김치	두부강된장비빔밥 사골팥국 동그랑땡 비름나물 배추김치	백미밥 조갯살된장국 돼지사태김치찌 불어묵볶음 고구마샐러드 배추김치	백미밥 소고기미역국 조기구이 잡채 참나물겉절이 배추김치	백미밥 소고기해장국 날치알달걀찜 달래사과무침 명엽채조림 배추김치
저녁	백미밥 시금치된장국 오리주물럭 우삼 콩나물무침 배추김치	백미밥 얼무된장국 간장돈불고기 미니새송이버섯볶음 튀김나물무침 배추김치	백미밥 안매운닭개장 편만두 실곤약채소무침 배추나물 배추김치	백미밥 두부새우젓국 곤약달걀장조림 파리고추찜 오이양파무침 배추김치	백미밥 북엇국 간장두부조림 맛살양배추볶음 청포묵/양념장 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 삼치카레튀김 김자반 연근조림 배추김치
일	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
간식	두유	과일(바나나)	건강차(모과차)	과일(사과)	요구르트	건강차(율무차)
점심	백미밥 달래된장국 고등어무조림 근대나물 풀면채소무침 배추김치	유니짜장밥 유부장국 매밀전병 짜사이무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육볶음 도토리묵/양념장 부추겉절이 배추김치	백미밥 콩비지찌개 다진소고기가지볶음 호박고지나물 오이무침 배추김치	백미밥 돈동뼈사래기감자탕 두부구이 콩나물무침 아삭이고추장된장무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 닭볶음지짐 과일마요네즈버백 잔멸치조림 배추김치
저녁	백미밥 순두부찌개 파채소불고기 청경채나물 돌김자반 배추김치	백미밥 차돌된장국 돈육두부조림 건새우볶음 들기름묵은지무침 배추김치	백미밥 들깨수제비국 모듬햄볶음 우렁채조림 매추리알샐러드 배추김치	백미밥 냉이된장국 삼치조림 들깨무나물 청포묵김무침 배추김치	백미밥 순대국 해물동그랑땡 유채나물무침 미역초무침 배추김치	백미밥 콩나물맑은국 간장돈육볶음 모듬쌈채소 단호박조림 배추김치
일	24(月)/31(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
간식	두유/바나나	과일(사과)	미숫가루	과일(귤)	떠먹는 요구르트	꿀호떡/우유
점심	백미밥/백미밥 갈비탕/당면/ 참치김치찌개 김치전/돈육간장불고기 건취나물볶음/오이된장무침 도시락김/ 감자조림 배추김치	백미밥 바지락김치국 대패삼겹살마늘구이 불어묵조림 봄동무침 배추김	소고기카레덮밥 가쓰오장국 채소고로케 로메인무침 배추김치	소고기카레덮밥 가쓰오장국 채소고로케 로메인무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 조기구이 실곤약채소무침 김자반 배추김치	백미밥 해물완자조림 양배추찜/쌈장 비트무침 배추김치
저녁	백미밥 / 백미밥 청경채순두부국/홍심미역국 공치통조림김치찌/삼치구이 숙주나물/연근흑임자무침 치커리유자청무침/겉잎양념지 배추김치/배추김치	백미밥 숙된장국 고추잡채/꽃빵 베이컨마늘종볶음 비름나물 배추김	백미밥 냉이된장국 매추리알곤약장조림 밥새우무조림 숙것나물 배추김치	백미밥 미소된장국 치즈돈까스 얼갈이나물 오이지무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 돼지고기겉잎볶음 부들어묵볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 닭봉간장조림 브로콜리햄볶음 쪽파김무침 배추김치