

3월 진양 안내문



안녕하세요. 봄기운이 느껴지는 3월입니다.

어르신들께서 건강하고 활기차게 지내실 수 있도록 신체·인지·정서 프로그램을 균형 있게 운영하겠습니다. 환절기 건강관리에 더욱 유의하며 위생과 안전 관리를 철저히 하겠습니다. 어르신 컨디션에 변동이 있을 경우 미리 알려주시면 돌봄에 도움이 됩니다. 늘 보내주시는 관심과 협조에 감사드립니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 3월 2일 (화요일) 대체 공휴일 정상 등원합니다.
2. 3월 6일(금요일) 이도순, 구순이, 강도점, 김남은 어르신 생신 잔치
3. 3월 13일 (금요일) 진주예술봉사단 공연
6. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
7. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.

◆ 3 월 어르신 활동사진 ◆



설날 인사



협동화 만들기



세라밴드

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



◆ 진 양 건 강 소 식 지 ◆

2026년 3월 호



Q1 노인학대사례를 발견하면 어떻게 해야 하나요?

노인학대를 알게 되거나 노인학대가 의심되는 경우 당황하지 마시고, 즉시 노인보호전문기관(1577-1389), 보건복지부 콜센터(129) 또는 수사기관(112)에 신고하시면 됩니다.

전국 어디서나 국번없이 24시간 상담 **1577-1389 또는 129**

신고자의 비밀보장 : 신고인의 개인정보에 대한 비밀을 보장합니다. (노인복지법 제39조의5제3항).

Q2 노인학대사례 업무진행은 어떻게 이루어지나요?



Q3 노인학대, 처벌규정이 있나요?

노인복지법상 노인학대 제벌 기준 노인학대 법적 처벌 기준 : 노인복지법, 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법, 형법 적용 가능

노인의 신체에 상해를 입히는 행위 → 7년 이하의 징역 또는 2,000만원 이하 벌금

노인의 신체에 폭행을 가하는 행위 / 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭행·성희롱 등의 행위

노인유기 및 착취를 포함 기본적 보호, 치료를 소홀히 하는 행위

노인에게 구절을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸하는 행위 → 5년 이하의 징역 또는 1,500만원 이하 벌금

노인을 위하여 종이, 금어권, 금품 등 목적 외의 용도로 사용하는 행위 → 5년 이하의 징역 또는 1,000만원 이하 벌금

신고인의 신변보호 및 신원노출 금지위반 위반 → 1년 이하의 징역 또는 300만원 이하 벌금

노인학대 신고의무위반 시 노인학대를 신고하지 아니한 자 → 300만원 이하 과태료

현장조사를 거부하거나 업무를 방해한 자 → 200만원 이하 과태료

◆ 노인은 후손 양육과 사회발전에 기여한 자로서 노인인권을 보장받아야 합니다.

▷ 「헌법」상 보장받는 노인인권

- 모든 국민은 인간다운 생활을 할 권리를 가지며, 국가는 노인의 복지향상을 위한 정책을 실시할 의무를 가지고 있습니다.
(「헌법」 제34조제1항·제4항).

- “노인”이란 노인복지의 대상이 되는 노인은 일반적으로 65세 이상 되는 사람을 말하며, 누구든지 65세 이상의 사람에 대한 노인학대 행위를 금지하고 있습니다. (「노인복지법」 제39조의9 및 「노인장기요양보험법」 제2조제1호 참조).

▷ 노인복지의 기본이념

- 노인은 후손의 양육과 국가 및 사회의 발전에 기여하여 온 자로서 존경받으며 건전하고 안정된 생활을 보장받습니다
(「노인복지법」 제2조제1항).

- 노인은 그 능력에 따라 적당한 일에 종사하고 사회적 활동에 참여할 기회를 보장 받습니다(「노인복지법」 제2조제2항).

- 노인은 노령에 따르는 심신의 변화를 자각하여 항상 심신의 건강을 유지하고 그 지식과 경험을 활용하여 사회의 발전에 기여 하도록 노력해야 합니다(「노인복지법」 제2조제3항).

3월 월간 식단표

기간 : 2026년03월01일~03월31일

작성자 :이인숙 영양사(안)

구분		3월2일(월)	3월3일(화)	3월4일(수)	3월5일(목)	3월6일(금)	3월7일(토)
1주	점심	청국장찌개 오리불고기 팽이버섯파프리카볶음 당근양파무침 배추김치	오곡밥 들깨미역국 소고기참살구이 곤드레&호박고지나물 배추김치/부형(양콩,호두)	카레라이스 가쓰오장국 돈까스 양배추콘샬레드 깍두기/사과주스	콩나물국 삼치구이 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	근대국 돈육양파볶음 미니새송이버섯조림 청경채나물 깍두기	양치쌀국수 해물완자전 치커리사과무침 요구르트 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥2/3/잡곡죽
	간식	호떡/녹차	카스테라/우유	통밀쿠키/유자차	핫케이크/우유	단호박빙백/보리차	프렌치토스트/우유
	열량/단백질	628.2/39.1	822.1/37.5	823.2/24.8	730.3/29.1	561.4/24.8	861.3/35.2
	저녁	달걀찜국 마파두부 찜만두&초간장 세발나물무침 배추김치	육개장 고등어데리야끼구이 달래오이무침 배추김치	황태채뭇국 주꾸미볶음 달걀찜 돌나물&초고추장 배추김치	불등원장국 순대채소볶음 숙갓두부무침 고사리나물 깍두기	사골곰탕 코다리양념찜 우영채볶음 취나물무침 깍두기	홍합살미역국 돈맥적구이 애스타리버섯볶음 유채나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	581.3/22.9	560.4/25.7	562/34	554.3/19	529.1/36.3	491.1/26.9	
구분		3월9일(월)	3월10일(화)	3월11일(수)	3월12일(목)	3월13일(금)	3월14일(토)
2주	점심	얼갈이된장국 달걀굴소스볶음 연두부찜&양념장 미나리무생채 깍두기	유부맑은국 생선까스&타르소스 토마토양상추샬레드& 발사믹드레싱 오이나물 배추김치	설렁탕 삼치무조림 해물파전&달래장 깻잎순나물 깍두기	햄김치볶음밥 들깨미역국 떡갈비조림 얼갈이겉절이 깍두기/요구르트	냉이된장국 제육팽이버섯볶음 아삭이고추된장무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	사골팟국 오징어볶음 도토리묵무침 비름나물 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	편빵/우유	통밀쿠키/대추차	햄치즈샌드위치/우유	편감자/두유	양갱/옥수수차	모닝빵/우유
	열량/단백질	660/32.1	717.1/20.5	888.7/44.5	710.6/23.7	680.6/29.3	767.7/29.7
	저녁	버섯들깨국 오향장육 연근아몬드조림 부추양파무침 배추김치	시락국 제육고추장불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	아욱된장국 훈제오리채소무침 감자채피망볶음 방풍나물무침 배추김치	콩나물국 코다리강정 맛살곤약조림 고사리나물 배추김치	육개장 두부달걀구이 진미채무침 숙갓나물 배추김치	호박고추장찌개 돈갈비찜 브로콜리무침 머위대나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	613.8/23.5	501.9/24.1	481.5/19.1	564.9/39.6	620.8/29.7	575.2/24	
구분		3월16일(월)	3월17일(화)	3월18일(수)	3월19일(목)	3월20일(금)	3월21일(토)
3주	점심	근대된장국 오리주물럭 콩나물무침 양배추찜/쌈장 깍두기	짬뽕국 동파육 청포묵김무침 청경채나물 배추김치	곤드레영양밥&양념장 건새우호박국 떡갈비구이 도라지오이무침 천사채샬레드/깍두기	아우국 차돌박이숙주볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	새끼비빔밥&달걀후라이 달래된장국 치킨너겟&머스타드소스 단호박샬레드 깍두기/사과주스	순두부찌개 고등어구이 애스타리버섯볶음 고사리나물 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식	크래커/두유	바람떡/수정과	통밀쿠키/보리차	카스타드/우유	숙떡/식혜	단팥빵/우유
	열량/단백질	648.7/24.9	678.1/30.3	731.9/33	678/20.6	725.6/25.7	734.3/33.8
	저녁	동태매운탕 등그랑명전 가지볶음 취나물무침 배추김치	모듬버섯맑은국 훈제오리구이&머스타드소스 미역줄기볶음 비트무초절임 배추김치	시래기된장국 주꾸미볶음 우영채아몬드조림 양념겉절이 배추김치	부대찌개 치즈달걀말이 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 깍두기	소고기국 적어무조림 숙갓두부무침 궁채들깨볶음 배추김치	북어미역국 돈육김치찜 연근조림 돌나물초무침 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	545.6/22.8	547.2/17.1	485.2/20.3	543.7/22.1	576.2/33.4	519.7/23.6	

구분		3월23일(월)	3월24일(화)	3월25일(수)	3월26일(목)	3월27일(금)	3월28일(토)
4주	점심	콩나물국 돈삼겹수육 아삭이고추된장무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	시금치된장국 차돌박이숙주볶음 불어묵조림 치커리양파무침 배추김치	짜장밥/달걀실핏국 탕수육&소스 꽃맛샐러드 요구르트 깍두기	콩비지찌개 오삼볼고기 부추양파무침 양배추찜/쌈장 깍두기	버섯전골 코다리양념찜 숙주겨자냉채 숙갓나물 깍두기	들깨수제비국 훈제오리구이&머스타드소스 실곤약채소무침 요플레 깍두기
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥2/3/잡곡죽
	간식	화케이크/우유	통밀쿠키/보리차	찐고구마/녹차	머핀/두유	햄치즈샌드위치/우유	바람떡/매실차
	열량/단백질	802.9/27.1	692.4/20.2	880.7/35.2	762.7/30.2	709.8/40.8	755/22.6
	저녁	떡만두국 동태전&양념장 올방개묵무침 오이나물 깍두기	콩가루배춧국 단호박해물찜 어항가지볶음 세발나물무침 깍두기	참치김치찌개 채소달걀말이 연근조림 참나물무침 깍두기	근대된장국 고등어데리야끼구이 양송이버섯볶음 파래무무침 배추김치	들기름미역국 안동찜닭 과일샐러드 갯잎순나물 배추김치	우렁된장찌개 삼치무조림 애느타리버섯볶음 김구이&달래양념장 배추김치
	일반식	백미밥1/2/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질	535.3/25.1	539.8/26	516.6/22.5	539.6/25.6	547.5/21	478.5/27.5

구분		3월30일(월)	3월31일(화)			
	점심	돈육김치찌개 가자미카레구이 맛살팽이버섯전 도라지무침 깍두기	버섯순두부찌개 토마토오리볶음 우영아몬드조림 오이나물 배추김치	 <p>♥ 이도순 어르신 3월 04일 (음 1.16) ♥ 구순이 어르신 3월 04일 (음 1.16) ♥ 강도점 어르신 3월 05일 (음 1.17) ♥ 김남은 어르신 3월 25일 (음 2.07)</p>		
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽			
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽			
	간식	진빵/우유	약과/대추차			
	열량/단백질	834/42.4	713.7/32.4			
	저녁	시금치된장국 주꾸미볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	냉이국 차돌박이숙주볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치			
	일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽			
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽			
	열량/단백질	542.1/21.5	522.3/16.5			

★ 식단은 상황에 따라 유동성 있게 조정됩니다 ★

진주시 사회복지급식관리지원센터

* 몸에 좋은 건강 상식 *

- ▶ 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다.
(차숟가락1스푼=5g)
- ▶ 3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.
- ▶ 위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.
- ▶ 위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.

1 나트륨

나트륨은 뼈나 근육의 조절, 신경과 혈액, 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 생활 속에서 섭취를 줄일 수 있도록 합니다.

과다 섭취 시
고혈압, 뇌졸중, 심장병, 위장병, 골다공증

나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!

국, 찌개, 라면 등 짭짤하게 먹기
국 대신 물을 섭취
소금 대신 과일, 다량 채소, 콩, 견과류 등 싱겁게 먹기
식탁에서 소금 사용하기 줄이기
소스, 케찹, 마요네즈 등 짭짤한 식품 줄이기

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)

3월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 " 개별" 혹은 집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악,미술, 요리,원예,희상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

구 분		월	화	수	목	금	토
1주	진 행 시 간	2	3	4	5	6	7
	10:00 ~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (틀린그림찾기)	인지활동 (지남력퀴즈)	인지활동 (같은조합찾기)	인지활동 (따라쓰기)	인지활동 (칠교)	인지활동 (구연동화)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (로또)	인지활동 (달력만들기)	인지활동 (미소상선발)	인지활동 (다도&명상)	사회적응활동 (생신잔치)	인지활동 (퍼즐)
	15:00 ~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (뽕망치놀이)	신체활동 (네일아트&팩)	신체활동 (전뒤집기)	신체활동 (젓가락싸름)	회상활동 (삼일절)	신체활동 (자석낙시)
2주	진 행 시 간	9	10	11	12	13	14
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (숨은그림찾기)	인지활동 (기억력퀴즈)	인지활동 (공간지각능력)	인지활동 (이름알아맞추기)	인지활동 (동전계산)	인지활동 (점선잇기)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (나팔꽃피는그집)	인지활동 (속담)	인지활동 (천자문)	사회적응활동 (노래봉사단)	인지활동 (콩고르기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (보자기풍선배구)	신체활동 (세라밴드)	신체활동 (공이어돌리기)	신체활동 (신문지찢기)	회상활동 (입학식)	신체활동 (두레박놀이)
3주	진 행 시 간	16	17	18	19	20	21
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (그림자찾기)	인지활동 (OX퀴즈)	인지활동 (진양에티켓)	인지활동 (재료보고 맞추기)	인지활동 (수계산)	인지활동 (세상뉴스)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (내가누구개?)	인지활동 (직조짜기)	인지활동 (울동배우기)	인지활동 (ABC배우기)	회상활동 (춘분)	인지활동 (젠가)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (홀라후프풍선)	사회적응활동 (소방&지진대피훈련)	신체활동 (스티커매기)	신체활동 (고리던지기)	신체활동 (비석치기)	신체활동 (찍찍이타켓)

3월 프로그램 일정표

* 프로그램 제공 원칙

- 1) 프로그램은 어르신의 상태에 따라 "개별" 혹은 "집단"으로 운영
- 2) 어르신 한분이 일주일에 5일 이상 하루 최소 2종 이상의 프로그램에 참여 하도록 유도
- 3) 이환 질환에 관계없이 인지자극(음악, 미술, 요리, 원예, 회상)과 신체기능 훈련 프로그램 한가지 이상 배치
- 4) 노인에게 적용 증상이 있고 적정 인력이 있는 경우에는 전문간호, 물리 및 작업치료 함께 시행
- 5) 쉬운 것으로 시작하고 점차 적절한 단계를 높임

* 프로그램은 센터의 사정상 변경될 수도 있습니다.

구 분		월	화	수	목	금	토
4주	진 행 시 간	23	24	25	26	27	28
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (틀린글자찾기)	인지활동 (순발력퀴즈)	인지활동 (생활정보)	인지활동 (순서맞추기)	인지활동 (숫자놀이)	인지활동 (수수께끼)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (동물빙고)	인지활동 (목련나무만들기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (한글배우기)	회상활동 (경칩)	인지활동 (양말찾기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (탁구공점수내기)	사회적응활동 (진양장날)	신체활동 (주사위놀이)	인지활동 (꼬마김밥)	신체활동 (블랙홀)	신체활동 (종이컵굴리기)
5주	진 행 시 간	30	31				
	10:00~10:30	체조/건강체크					
	10:30~11:30	인지활동 (미로찾기)	인지활동 (초성퀴즈)				
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진					
	14:00~15:00	사회적응활동 (나들이)	인지활동 (CPR영상교육)				
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (신발던지기)	신체활동 (공모으기)				

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터