

4월 진양 안내문

포근한 햇살과 함께 봄기운이 가득한 4월입니다. 길가에 피어나는 꽃들처럼 어르신들의 하루하루도 밝고 따뜻하기를 바랍니다. 저희 센터에서는 다양한 활동과 세심한 돌봄으로 어르신들이 즐겁고 활기찬 시간을 보내실 수 있도록 노력하고 있습니다. 항상 믿고 맡겨주시는 보호자님께 깊이 감사드리며 보호자님 가정에도 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 4월 3일 (금요일) 신점약 어르신 생신 잔치
2. 4월 10일(금요일) 진주예술봉사단 공연
3. 매주 화(여자), 목(남자) 어르신 목욕 날(갈아입을 속옷 한 벌을 보내주시면 감사하겠습니다.)
4. 본인부담금 입금 시 입금자명은 꼭 어르신 이름으로 입금 부탁드립니다.



뽕망치놀이



생신잔치



신문지찢기

◆ 3월 어르신 활동사진 ◆

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



◆ 진 양 건 강 소 식 지 ◆

2026년 4월호

균형 잡힌 영양 관리

단백질, 채소, 과일, 통곡물, 지방, 수분 충분히 섭취하기



소금과 설탕의 섭취 줄이기



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

한국인을 위한 식생활지침

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹자
- 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- 물을 충분히 마시자
- 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자
- 아침 식사를 꼭 하자
- 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- 술은 절제하자
- 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



자료원: 보건복지부, 한국영양학회

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

◎ 단백질, 내 몸에 맞게 섭취하세요

1) 내 몸에 맞는 단백질 양과 섭취 방법

단백질은 근육과 장기, 면역 기능을 유지하는 데 꼭 필요한 영양소입니다. 하지만 많이 먹을수록 좋은 것은 아니며, 자신의 나이와 활동량, 건강 상태에 맞게 적절한 양을 꾸준히 섭취하는 것이 중요합니다.

건강한 성인의 경우 하루에 체중 1 kg 당 약 0.8~1.2 g의 단백질 섭취가 권장됩니다. 예를 들어 체중 60 kg 인 성인은 하루 약 48~72 g의 단백질을 섭취하는 것이 적당합니다. 이 양을 음식으로 환산하면, 하루 세 끼 매번 손바닥 크기만 한 살코기나 생선을 한 토막씩 먹거나, 매끼 두부 한 모 정도를 섭취해야 채울 수 있는 분량입니다. 단백질은 한 끼에 몰아 먹기보다 하루 세 끼로 나누어 섭취하는 것이 효과적입니다. 이는 한 번에 과도하게 섭취하면 충분히 활용되지 못해 몸에 부담이 될 수 있기 때문입니다. 이러한 섭취 방법은 젊은 층에서는 과도한 섭취를 줄이고, 고령층에서는 식사량 감소로 인한 단백질 부족을 보완하는 데 유용합니다. 따라서 끼니마다 약 20 g 내외의 단백질(식품 무게로 약 100 g)을 섭취하는 것이 좋습니다.

2) 고령층을 위한 단백질 섭취 방법

고령층에서는 씹기 어려움이나 소화 기능 저하, 식욕 감소 등으로 인해 단백질 섭취가 부족해지기 쉽습니다. 이 상태가 지속되면 근육 감소가 가속화되고, 근력 저하와 균형 능력 감소로 이어져 낙상과 골절 위험도 높아질 수 있습니다. 따라서 고령층에서는 단백질을 한 번에 많이 섭취하기보다, 두부, 달걀찜, 생선조림, 우유, 요거트 등 부드럽게 조리한 단백질 식품을 끼니마다 꾸준히 섭취하는 식사 형태가 중요합니다.

또한 가벼운 근력운동이나 일상 속 신체활동을 병행하면 근육 유지와 전반적인 신체 기능을 유지하는 데 도움이 됩니다.

4월 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
1주	진 행 시 간			1	2	3	4
	10:00 ~10:30			맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)			
	10:30~11:30			인지활동 (속담)	인지활동 (칠교)	인지활동 (숨은그림)	인지활동 (명화색칠)
	13:00 ~14:00			개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)			
	14:00~15:00			사회적응활동 (벚꽃나들이)	인지활동 (시작성)	최고프로그램 (생신잔치)	인지활동 (편백퍼즐)
	15:00 ~15:30			휴식시간 및 간식시간			
	15:30~16:00			인지활동 (달력만들기)	신체활동 (제기점수)	회상활동 (옛물건)	신체활동 (자석낚시)
2주	진 행 시 간	6	7	8	9	10	11
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (진양에티켓)	인지활동 (사물맞추기)	인지활동 (가로세로)	인지활동 (동전계산)	인지활동 (틀린그림)	인지활동 (전래동화)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (건강검진및교육)	인지활동 (물감놀이)	인지활동 (순발력퀴즈)	인지활동 (천자문)	사회적응활동 (노래봉사단)	인지활동 (기타배우기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (바구니에 공넣기)	신체활동 (힘뇌체조)	신체활동 (뽕망치놀이)	신체활동 (비단길 걷기)	회상활동 (결혼)	신체활동 (내썩찾기)
3주	진 행 시 간	13	14	15	16	17	18
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압, 맥박, 체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (생활정보)	인지활동 (꽃이름맞추기)	인지활동 (문장만들기)	인지활동 (시계보기)	인지활동 (같은그림)	인지활동 (미로찾기)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (숫자빙고)	인지활동 (직조짜기)	인지활동 (초성퀴즈)	인지활동 (노래적기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (세상뉴스)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (탁구공 날리기)	사회적응활동 (소방&재난훈련)	신체활동 (후마네트)	신체활동 (윷놀이)	회상활동 (친구)	신체활동 (구슬게임)

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

4월 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 적응 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	20	21	22	23	24	25
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (공간지각능력)	인지활동 (인물맞추기)	인지활동 (날말)	인지활동 (숫자놀이)	인지활동 (뽕대회)	인지활동 (철가방퀴즈)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (로또)	인지활동 (나비만들기)	인지활동 (또띠아샌드위치)	인지활동 (ABC적기)	사회적응활동 (진양장날)	인지활동 (젠가)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (컬링)	신체활동 (손가락체조)	신체활동 (워커릴레이)	신체활동 (청기흥기)	회상활동 (고향)	신체활동 (몸으로 말해요)
5주	진 행 시 간	27	28	29	30		
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (촉감놀이)	인지활동 (동물맞추기)	인지활동 (끝말잇기)	인지활동 (숫자점선)		
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진 (기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (동물빙고)	인지활동 (찢어붙이기)	인지활동 (동물다큐)	인지활동 (다도&명상)		
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (홀라후프풍선)	신체활동 (컵타)	신체활동 (주사위놀이)	신체활동 (종이컵 옮기기)		

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

4월 월간 식단표

결재	담당자	시설장

기간 : 2026년4월1일~4월30일

작성자 : 이인숙 영양사(안)

구분				4월1일(수)	4월2일(목)	4월3일(금)	4월4일(토)
1주	점심			콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	유부맑은국 생선까스&타르소스 브로콜리맛살볶음 양상추샐러드&키워드레싱 깍두기	참치김치찌개 가자미카레구이 연근조림 청경채무침 깍두기	우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치
	일반식			백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식			잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	간식			쌀과자/매실차	바람떡/녹차	편빵/우유	카스테라/두유
	열량/단백질			682.4/23.7	745.4/21.8	791.7/36.2	732/29.3
	저녁			닭곰탕 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 깍두기	소고기미역국 훈제오리채소무침 팽이버섯파프리카볶음 미나리무생채 배추김치	달걀찜국 돈육짜장볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치	콩비지찌개 적어구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기
	일반식			백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
	당뇨식			잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
	열량/단백질			신점약 어르신 4월 5일 (음2.21)		599.7/31	539.4/23.3
구분		4월6일(월)	4월7일(화)	4월8일(수)	4월9일(목)	4월10일(금)	4월11일(토)
2주	점심	아욱된장국 코다리양념찜 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	콩나물국 제육볶음 애호박나물 양배추찜&쌈장 깍두기	순살감자탕 채소달걀말이 잔멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	카레라이스/아욱된장국 돈육강정 참나물무침 사과주스 깍두기	닭개장 삼치구이 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	유부어묵우동 전만두&양념장 과일샐러드 요구르트 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	썩떡/동글레차	핫케이크/우유	물만두찜/녹차	무지개떡/보리차	편감자/우유	통밀쿠키/결명자차
	열량/단백질	699/39	672.8/26.4	712/34.6	692.2/25.4	749/34	780.1/20.2
	저녁	달걀찜국 돈맥적구이 우영채볶음 참나물무침 배추김치	육개장 고갈비구이 미니새송이버섯볶음 김가루부추나물 깍두기	황태뚝국 닭살고구마조림 연근흑임자소스무침 청경채겉절이 배추김치	버섯들깨탕 훈제오리구이&머스터드소스 실근약채소무침 고사리나물 배추김치	청국장찌개 돈사태찜 진미채볶음 숙주나물 배추김치	홍합살맑은국 마파두부 베이컨브로콜리볶음 얼갈이겉절이 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	556.6/23.1	657.1/45.8	517.5/25.7	564.6/19	578.9/24.2	537.9/22
구분		4월13일(월)	4월14일(화)	4월15일(수)	4월16일(목)	4월17일(금)	4월18일(토)
3주	점심	호박된장국 오삼불고기 미나리무생채 상추쌈&쌈장 배추김치	들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깍뽕순나물 깍두기	근대된장국 제육김치볶음 연두부찜&양념장 애호박나물 깍두기	크림스프 등심돈까스&소스 양상추토마토샐러드&참깨드레싱 오이피클 배추김치	우렁강된장찌개 단호박해물찜 올방개묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	육개장 채소달걀말이 팽이버섯피망볶음 방풍나물무침 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	프렌치토스트/우유	꿀호떡/두유	약과/동글레차	바람떡/우유	쌀과자/수정과	모닝빵샌드위치/우유
	열량/단백질	731.2/31.4	770.1/26.4	687.2/26.7	770/21.7	725/27.7	781.5/29.1
	저녁	콩비지찌개 순대채소볶음 연근튀김&양념장 부추양파무침 배추김치	물만두국 너비아니구이 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치	부대찌개 고추잡채&꽃빵 불어묵조림 깍뽕나물 배추김치	닭곰탕 동태엇장조림 맛살브로콜리볶음 비름나물 배추김치	홍합살미역국 춘천달걀비 감자채카레볶음 치커리양파무침 배추김치	시래기된장국 돈삼겹숙 알배기배추&쌈장 무말랭이무침 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	618.7/16.3	629.5/25	642/29.6	583.4/28.9	585.9/22.4	599.2/42

4주	구분	4월20일(월)	4월21일(화)	4월22일(수)	4월23일(목)	4월24일(금)	4월25일(토)
	점심	버섯돌깨국 제육김치볶음 청포묵무침 단배추나물 깍두기	김치볶음밥/새우살맑은국 치킨너겟&머스타드 꽃맛살마요샐러드 사과주스 깍두기	버섯영양밥/유부맑은국 돈맥적구이 과일샐러드 양념깻잎지 배추김치	참치김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	청국장찌개 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜&쌈장 깍두기	감자수제비국 삼치메리야끼구이 우영채볶음 세발나물무침 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	잡곡밥2/3/잡곡죽
	간식	종편/매실차	카스테라/우유	통밀쿠기/유자차	카스타드/우유	핫케이크/두유	머핀/우유
	열량/단백질	715.8/25.9	827.3/31	781.2/28	722/31.9	777.5/34.7	732.6/34.3
	저녁	청국장찌개 삼치구이 브로콜리달걀볶음 얼무된장나물 배추김치	배추된장국 돈육쪽찜 애호박나물 참나물무침 깍두기	설렁탕 고동어양념구이 감자조림 오이양파무침 깍두기	시금치된장국 오징어볶음 연근조림 콩나물삼색채 배추김치	돌깨이역국 훈제오리부추무침 옥수수채소전 비트무초절임 배추김치	호박고추장찌개 소고기숙주볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치
5주	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	555/27.3	521.3/21.9	586.7/24	482.9/27.4	592.5/28	535.8/22

구분	4월27일(월)	4월28일(화)	4월29일(수)	4월30일(목)
점심	짜장밥/참죽국 후르츠탕수육 양배추콘샬러드 요구르트 깍두기	부대찌개 동태무조림 해물완자전 오이무침 배추김치	홍합살묵국 돈육파채불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치	산채비빔밥&달걀후라이 팽이장국 떡갈비조림 단호박샐러드/요구르트 배추김치
일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
간식	꿀호떡/우유	약과/등글레차	바람떡/보리차	소금빵/우유
열량/단백질	939.8/33.9	714/34	622/27	856.1/28.5
저녁	근대닭은국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈&쌈장 깍두기	아욱된장국 닭볶음탕 우영조림 돌나물초무침 배추김치	꽃게탕 비엔나케첩조림 브로콜리무침 고사리나물 깍두기	감자양파국 코다리강정 궁채둘깨볶음 가지나물 깍두기
일반식	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽
열량/단백질	478.3/15.1	499.5/24.5	528.6/28.5	515.6/28.6

★ 식단은 상황에 따라 유동성 있게 조정됩니다 ★

*** 몸에 좋은 건강 상식 ***

[illegible]

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)