

5월 진양 안내문



싱그러운 봄기운이 가득한 5월입니다. 요즘 날씨처럼 보호자님 가정에도 따뜻한 웃음이 늘 함께하시길 바랍니다. 항상 저희 센터를 믿고 어르신을 맡겨주셔서 진심으로 감사드립니다. 어르신들께서 하루를 편안하게 보내시고, 집에 돌아가실 때 "오늘 좋았어"라고 말씀하실 수 있도록 저희도 늘 마음을 다해 노력하겠습니다.

※ 공 지 사 항 ※

1. 5 월 1일 (금요일) 근로자의날 휴원
2. 5 월 8일 (금요일) : 정향수, 김경연, 김순분, 이선희, 윤외점, 김선달 어르신 생신잔치
3. 5 월 12일 (화요일) 상반기간담회 문화체험행사 <문산실크박물관> 14:00~15:00
4. 5 월 13일 (수요일) 진주예술봉사단 공연
5. 5 월 25일 (월요일) 대체공휴일 정상 등원 합니다
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.

◆ 4월 어르신 활동사진 ◆

		
뽕망치놀이	물감놀이	컬링

♥블로그♥



♥네이버 밴드♥



◆ 진 양 건 강 소 식 지 ◆

2026년 5월 호

족저근막염: 아침 첫발의 고통, 원인과 대처법

- 족저근막염이란? 족저근막은 발뒤꿈치뼈에서 시작해 발가락 쪽으로 이어지는 두껍고 강한 섬유 띠를 말합니다. 이 막은 발의 아치(족궁)를 지지하고, 걸을 때 충격을 흡수합니다. 족저근막염은 이 근막에 반복적으로 미세한 손상이 쌓이면서 통증이 생기는 질환입니다.

- 족저근막염의 주요 증상

족저근막염의 가장 특징적인 증상은 '아침에 일어나 첫발을 내딛을 때 발뒤꿈치 안쪽에 느껴지는 심한 통증'입니다. 밤 동안 움직임이 적어 뻣뻣해졌던 족저근막이 아침에 체중이 실리며 갑자기 늘어나기 때문에 통증이 발생합니다.

- 아침 기상 직후 첫발 통증(특히 발뒤꿈치 안쪽)
- 잠시 걷고 난 후 통증이 다소 완화되지만, 오래 서 있거나 많이 걸으면 다시 심해짐
- 장시간 앉았다가 일어날 때 통증이 다시 심해짐

- 족저근막염의 원인

족저근막염은 한 번의 큰 충격보다는 반복적인 과부하로 인해 발생하는 경우가 대부분입니다.

- 과도한 신체 활동: 갑작스러운 운동량 증가, 마라톤, 달리기 등 발바닥에 충격을 주는 운동 과다
- 발의 구조적 문제: 평발(발의 아치가 낮음), 오목발(아치가 지나치게 높음)
- 유연성 부족: 종아리 근육이나 아킬레스건이 짧고 딱딱한 경우
- 부적절한 신발: 쿠션이 없거나 바닥이 딱딱한 신발을 자주 신는 경우
- 장시간 체중이 실리는 활동: 딱딱한 바닥에서 오래 서있거나 걷는 경우

자가 진단 체크리스트

아래 자가 진단 체크리스트를 보면서 족저근막염에서 흔히 나타나는 증상에 해당하는지 확인해 보세요. 아래 항목 중 2개 이상에 해당하면 족저근막염을 의심해 볼 수 있습니다.

족저근막염이란?



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

족저근막염 자가 진단 체크리스트

- ☐ 아침에 일어나 첫발을 디딜 때 발뒤꿈치 안쪽에 찌릿하게 아프다.
- ☐ 앉았다가 일어날 때 통증이 심해진다.
- ☐ 조금 걸으면 덜 아픈데, 오래 걸으면 다시 아파진다.
- ☐ 발가락을 발등 쪽으로 젖히면 통증이 더 심해진다.

2개 이상 해당하면 족저근막염을 의심해 볼 수 있습니다.

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

족저근막 스트레칭



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

벽 밀기(아킬레스건 스트레칭)



국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

5월 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	
1주	진 행 시 간						1	2
	10:00 ~ 10:30						근로자의 날	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)
	10:30~11:30							인지활동 (점선잇기)
	13:00 ~ 14:00							개별활동 및 건강 증진 (기능보조, 산책, 마사지 등)
	14:00~15:00							인지활동 (젠가)
	15:00 ~ 15:30							휴식시간 및 간식시간
	15:30~16:00							신체활동 (자석낚시)
2주	진 행 시 간	4	5	6	7	8	9	
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)	어린이날	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)				
	10:30~11:30	인지활동 (칠교)		인지활동 (숨은그림찾기)	인지활동 (진양에티켓)	인지활동 (철가방퀴즈)	인지활동 (촉각놀이)	
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진 (기능보조, 산책, 마사지 등)		개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)				
	14:00~15:00	인지활동 (달력만들기)		인지활동 (숫자빙고)	인지활동 (클립끼우기)	사회적응활동 (생신잔치)	인지활동 (퍼즐)	
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간		휴식시간 및 간식시간				
	15:30~16:00	신체활동 (탁구공뒤로넘기기)		신체활동 (후마네트)	회상활동 (어버이날)	신체활동 (국수먹기)	신체활동 (전뒤집기)	
3주	진 행 시 간	11	12	13	14	15	16	
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)						
	10:30~11:30	인지활동 (동전놀이)	인지활동 (명화색칠)	인지활동 (틀린그림찾기)	인지활동 (생활정보파악)	인지활동 (지남력퀴즈)	인지활동 (구연동화)	
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)						
	14:00~15:00	인지활동 (화전)	간담회 체험행사 (실크박물관)	사회적응활동 (노래봉사단)	인지활동 (직조짜기)	인지활동 (다도&명상)	인지활동 (천자문)	
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간		휴식시간 및 간식시간				
	15:30~16:00	신체활동 (뽕망치놀이)		신체활동 (비석치기)	신체활동 (새우깡릴레이)	회상활동 (어린이날)	신체활동 (젓가락씨름)	

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

5월 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,윝예,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	18	19	20	21	22	23
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (미로찾기)	인지활동 (따라그리기)	인지활동 (소리기억)	인지활동 (가로세로날말)	인지활동 (스무고개)	인지활동 (겹친그림찾기)
	13:00 ~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (로또)	인지활동 (짚어붙이기)	인지활동 (노래자랑)	인지활동 (콩고르기)	신체활동 (찍찍이타켓)	인지활동 (올동배우기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (공이어돌리기)	신체활동 (마라카스)	신체활동 (컬링)	신체활동 (웃놀이)	회상활동 (꽃놀이)	신체활동 (홀라후프풍선)
5주	진 행 시 간	25	26	27	28	29	30
	10:00~10:30	맨손체조/노인건강체조/건강체크 (혈압,맥박,체온, 혈당 등)					
	10:30~11:30	인지활동 (수계산)	인지활동 (끝말잇기)	인지활동 (순서맞추기)	인지활동 (속담)	인지활동 (조성퀴즈)	인지활동 (글자색맞추기)
	13:00~14:00	개별활동 및 건강 증진(기능보조, 산책, 마사지 등)					
	14:00~15:00	인지활동 (감염예방 및 관리)	인지활동 (협동화그리기)	인지활동 (원예활동)	인지활동 (채소빙고)	회상활동 (석가탄신일)	인지활동 (구슬끼기)
	15:00~15:30	휴식시간 및 간식시간					
	15:30~16:00	신체활동 (청기흥기)	사회적응활동 (소방대피훈련)	신체활동 (주사위놀이)	신체활동 (당구)	신체활동 (스티커매기)	신체활동 (다트던지기)

진 양 노 인 통 합 지 원 센 터

5월 월간 식단표

기간 : 2026년5월1일~5월31일

작성자 :이인숙 영양사(인)

구분				5월1일(금)		5월2일(토)	
1주	점심					가쓰오부시우동 왕새우튀김 양배추콘샬레드 깍두기 요구르트	
	일반식					백미밥/백미죽	
	당뇨식					잡곡밥2/1/잡곡죽	
	간식					통밀쿠키/녹차	
	열량/단백질	740.8/22.6					
	저녁	돈육김치찌개 날치알달걀찜 미니새송이버섯조림 취나물무침 깍두기					
	일반식	백미밥/백미죽					
당뇨식	잡곡밥/잡곡죽						
열량/단백질	505.1/21.7						
구분		5월4일(월)	5월5일(화)	5월6일(수)	5월7일(목)	5월8일(금)	5월9일(토)
2주	점심	들기름미역국 낙지볶음 가지나물 청경채무침 배추김치	어린이날 (휴원)	모시조개맑은국 소고기팽이버섯볶음 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치	설렁탕 해물콩나물찜 새송이버섯볶음 방풍나물무침 깍두기	곤드레나물밥&양념장 달걀실파국 떡갈비구이 한식잡채 오이무침/배추김치	시래깃국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치
	일반식	백미밥/백미죽		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	
	당뇨식	잡곡밥/잡곡죽		잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	
	간식	찐감자/동글레차		꿀호떡/우유	약과/동글레차	물만두/보리차	핫케이크/우유
	열량/단백질	580.8/24.8		708.7/29.5	743.7/37.6	669/29.3	714/32.6
	저녁	떡만둣국 소고기메추리알장조림 열무겉절이 숙주나물 깍두기		유부장국 생선까스&타르타르소스 치커리유자청무침 오이나물 깍두기	시금치된장국 춘천달걀비 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	꽃게탕 훈제오리채소무침 감자채피망볶음 양념깻잎지 배추김치	순두부찌개 적어구이 느타리버섯볶음 취나물무침 깍두기
	일반식	백미밥2/1/백미죽		백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽	백미밥/백미죽
당뇨식	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽	잡곡밥/잡곡죽		
열량/단백질	499.1/27.8	540.2/15.5	535.9/22.2	556.4/24.3	536.2/28.1		
구분		5월11일(월)	5월12일(화)	5월13일(수)	5월14일(목)	5월15일(금)	5월16일(토)
3주	점심	얼갈이된장국 닭볶음탕 마카로니콘샬레드 숙갓나물 깍두기	삼색비빔밥 팽이버섯된장국 단호박찜 계란후라이 배추김치	아욱된장국 단호박해물찜 어항가지볶음 참나물무침 배추김치	들기름미역국 제육파채불고기 연근조림 치커리양파무침 배추김치	닭개장 채소달걀말이 불어묵조림 배추된장나물 깍두기	짜장면&소스/달걀팻국 만두탕수육 양상추샐러드&키위드레싱 짜사이채무침 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	백설기/두유	순대&양념장	프렌치토스트/우유	바람떡/식혜	약과/동글레차	증편/매실차
	열량/단백질	725.3/30.2	814/22.9	771.4/31.6	698.7/27	699/23.9	837.1/30
	저녁	콩나물국 오향장육 미니새송이버섯볶음 부추사과무침 배추김치	동태탕 채소달걀말이 숙주맛살무침 비름나물 배추김치	소고기묵국 마파두부 궁채돼개볶음 취나물무침 배추김치	고추장찌개 고등어구이 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치	아욱된장국 돈육김치찜 감자채볶음 숙주나물 깍두기	사골우거찌국 해물완자전 고사리나물 부추양파무침 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	501.9/22.2	499/25.8	519.5/17.2	520.3/17.1	556.5/22.1	532.3/22.5	

구분		5월18일(월)	5월19일(화)	5월20일(수)	5월21일(목)	5월22일(금)	5월23일(토)
4주	점심	시래깃국 순살아귀찜 어항가지볶음 방풍나물무침 배추김치	오징어묵국 마파두부 맛살팽이전 열무된장나물 깍두기	콩나물국 주꾸미볶음 우렁조림 고춧잎나물 배추김치	죽순영양밥&양념장 시금치된장국 코다리양념찜 올방개묵무침 사과주스/배추김치	복엇국 돈갈비찜 도라지오이무침 양배추나물 배추김치	열무된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 갯잎순나물 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	약밥/식혜	절편/두유	핫케이크/우유	통밀쿠키/오미자차	꽃감/수정과	과배기/우유
	열량/단백질	721.1/24.4	739.5/33.4	701.1/28.8	699.8/38	700.3/26.4	759.4/30.4
	저녁	어묵속갓국 돈채피망볶음 과일샐러드 머위대나물 배추김치	근대된장국 오리주물럭볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	참치김치찌개 채소달걀찜 마늘중볶음 시금치나물 깍두기	버섯들깨국 춘천닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치	수제비국 삼치열장조림 미역줄기볶음 방풍나물무침 배추김치	부대찌개 치즈달걀말이 애호박볶음 머위대나물 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	649.2/27.6	518/22.7	504.5/25	527/25.8	579/27.5	548.5/21.6
구분		5월25일(월)대휴	5월26일(화)	5월27일(수)	5월28일(목)	5월29일(금)	5월30일(토)
	점심	상채나물비빔밥&달걀후라이 탕국 치킨너겟&머스타드소스 도시락김/요구르트 배추김치	시금치된장국 오삼불고기 고사리나물 청경채겉절이 배추김치	콩나물국 안동찜닭 꽃맛샐러드 방풍나물무침 배추김치	달걀찜국 돈육짜장볶음 불어묵조림 단배추나물 깍두기	오징어묵국 돈육복합 연근흑임자소스무침 갯잎순나물 배추김치	잔치국수 부추전 과일샐러드 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	잡곡밥/잡곡죽
	간식	단팥빵/우유	카스타드/생강차	핫케이크/우유	고구마맛탕/녹차	바람떡/매실차	모닝빵샌드위치/우유
	열량/단백질	737.8/29.2	651.7/24.5	747.2/38.2	743.5/26.2	731.9/29.4	858.7/23
	저녁	청국장찌개 돈삼겹수육 부추양파무침 알배추쌈&쌈장 깍두기	육개장 닭살골소스볶음 브로콜리숙회&초장 오복지무침 배추김치	근대된장국 고등어양념구이 어항가지볶음 콩나물무침 배추김치	감자양파국 주꾸미볶음 청포묵무침 열무된장나물 배추김치	참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 시금치나물 배추김치	버섯된장국 오리주물럭 고구마줄기나물 상추겉절이 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	613/43.9	575/25.4	551.5/22	500.7/18.9	552.3/22.6	493/18.2
★ 식단은 상황에 따라 유동성 있게 조정됩니다 ★							
* 몸에 좋은 건강 상식 *				진주시 사회복지급식관리지원센터			
<p>▶ 한국인의 하루 나트륨 섭취량은 2000mg입니다. (차순가라1스푼=5g)</p> <p>▶ 3끼 중 1끼는 국물 없이 3삼하게 드셔도 좋습니다.</p> <p>▶ 위 식단은 어르신 상태에 따라 당뇨식, 저염식, 일반식으로 제공됩니다.</p> <p>▶ 위 식단은 수급자현황, 날씨, 계절 변화에 따라 변동될 수 있습니다.</p>				<p>① 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 병을 유발할 수 있으므로 실천해야 함</p> <p>과다 섭취 시 혈압↑</p> <p>나트륨 줄이기 방법 꼭 실천해요!</p> <p>국, 찌개, 라면 등 짜게 먹고 간이 완주를 하지</p> <p>짜증 완화는 국 대신 물을 섭취</p> <p>소금 대신 알칼리 다량 함유한 생채소 사용</p> <p>식재료에 소금 추가로 조리하지 않기</p> <p>소금 섭취도 한도 지켜</p>			

※ 보라색 박스는 어르신들 만족도 조사에서 최고의 인기 식사&간식 제공

진양노인통합지원센터 (055-743-3466)