

온누리 주간 보호 서비스 3월 일정 및 계획표

시 간	활동 내용					
08:30~09:30	등원 - 송영서비스 및 센터 도착					
09:30~10:00	활력징후 및 당뇨측정, 투약관리					
10:00~10:20	오전 간식 시간					
10:20~10:30	오전 조례					
10:30~11:00	건강 체조 및 스트레칭					
11:00~12:00	오전 프로그램					
	인지 활동	외부 강사	인지활동	외부 강사	외부 강사	인지 활동
12:00~13:00	점심 식사 시간 및 구강관리					
13:00~14:00	유식 및 물리치료와 재활치료(실버필라테스)					
14:00~15:00	오후 프로그램					
	외부 강사	신체 활동	신체 활동	신체 활동	인지 활동	신체 활동
15:00~15:10	오후 간식 시간					
15:10~15:30	걷기 운동					
15:30~16:00	노래 시간					
16:00~16:30	오후 종례 및 마무리					
16:30~17:30	하원 - 송영서비스 및 귀가					

단 위		월	화	수	목	금	토				
첫 째 주	날 짜	2	3	4	5	6	7				
	09:00~11:00	기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조									
	11:00~12:00	3월 달력 만들기	오리고 붙이기	글쓰기	통합인지	웃음치료	숨은그림 찾기				
	14:00~15:00	노래 신체	윷놀이	고무신 던지기	탁구게임	퍼즐맞추기	게이트볼				
둘 째 주	날 짜	9	10	11	12	13	14				
	09:00~11:00	기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조									
	11:00~12:00	모자이크	인지색놀이	협동화	통합인지	웃음치료	칠교놀이				
	14:00~15:00	노래 신체	농구게임	골프놀이	손씻기	연산 색칠하기	탁구공 던지기				
셋 째 주	날 짜	16	17	18	19	20	21				
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조									
	11:00~12:00	오리고 붙이기	인지색놀이	꾸미기	통합인지	웃음치료	만다라 색칠하기				
	14:00~15:00	노래 신체	비석치기	콩주머니 던지기	벨크로 볼	만들기	고리던지기				
넷 째 주	날 짜	23	24	25	26	27	28				
	09:00~11:00	기초 건강체조, 임뇌체조/치매예방체조									
	11:00~12:00	산수공부	인지색놀이	선긋기	통합인지	웃음치료	색칠하기				
	14:00~15:00	노래 신체	물고기 낚시놀이	발줄다리기	개구리 멀리뛰기	오리고 붙이기	볼링게임				
다 섯 째 주	날 짜	30	31								
	09:00~11:00	기초건강체조, 임뇌체조/치매예방체조									
	11:00~12:00	빙고놀이	인지색놀이								
	14:00~15:00	협동 피라미드	투호								

사랑합니다~♥ 온누리 주간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 따스한 봄기운이 조금씩 느껴지는 3월입니다. 긴 겨울을 지나 새로운 계절을 맞이하니 마음에도 작은 설렘이 피어나는 듯합니다. 항상 주간보호센터에 따뜻한 관심과 신뢰를 보내주시는 보호자님들께 깊이 감사드립니다. 어르신들께서 안전하고 편안한 환경 속에서 계절의 변화를 느끼며 소소한 즐거움과 활력을 얻으실 수 있도록, 저희는 세심한 돌봄과 정성을 다하겠습니다. 일교차가 큰 시기이니 건강 관리에 더욱 유의해 주시기 바라며, 가정에도 봄처럼 따뜻한 웃음과 평안이 가득하시길 바랍니다.

♣ 3월 계획 ♣

- ◇ 어르신들의 사회생활 도움을 위해 사회 적응 프로그램(손씻기 프로그램)을 실시합니다.
- ◇ 프로그램: 월(노래신체), 화(인지책놀이), 수(인지활동), 목(통합인지), 금(웃음치료)
- ◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.
- ◇ 아래는 우리 어르신들의 2월 프로그램 활동 사진입니다.
- ◇ 월 이용료는 03월 10일 명세서 발송 예정이며 납부일은 03월 20일까지입니다.
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주간보호센터)

			
노래신체(월)	인지책놀이(화)	통합인지(목)	웃음치료(금)
			
인지 활동	신체 활동	신체 활동	신체 활동

앞으로도 성심껏 어르신들을 모시며 기타 궁금한 사항은 ☎ 051) 203-0153 으로 전화주시면 상세하게 안내해 드리겠습니다. 항상 협조해주시는 온누리 가족분들께 깊은 감사를 드리며 늘 어르신들을 모시는데 부끄럼 없이 최선을 다하는 온누리 주간 보호센터가 되도록 노력하겠습니다.

3월 식단표

온누리주아간보호센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
중식	백미밥 콩나물김치국 제육볶음 상추*쌈장 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 소고기국 가자미구이 어묵볶음 미니새송이조림 배추김치	잡곡밥 북어국 야채달걀찜 마카로니콘셀러드 숙주나물 배추김치	백미밥 시금치국 돈육짜장 미트볼조림 단무지무침 배추김치	백미밥 어묵국 두부탕수 브로콜리맛살볶음 호박볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 치킨너겟 마늘쫄조림 세발나물겉절이 배추김치
석식	백미밥 근대국 스크램블에그 표고버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 참치김치찌개 닭볶음탕 청포묵김무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 떡갈비조림 근대나물 멸치볶음 배추김치	백미밥 감자달걀국 한식잡채 고구마맛탕 가지나물 배추김치	백미밥 소고기무국 돼지불고기 우엉조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 코다리조림 단배추나물 구운파래김*양념장 배추김치
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
중식	백미밥 시락국 메밀전병구이*초간장 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 조랭이미역국 닭가슴살김치볶음 천사채마요무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리무조림 비엔나야채볶음 유부숙주무침 배추김치	백미밥 북어콩나물국 제육볶음 부들어묵볶음 호박볶음 배추김치	백미밥 고추장찌개 고기산적조림 쫄면야채무침 단배추나물 배추김치	백미밥 감자달걀국 두부조림 오이생채 무나물 배추김치
석식	백미밥 어묵김치국 돈채죽순볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치	백미밥 유부가쓰오국 생선까스*타르타르s 시금치나물 마늘쫄락교무침 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 간풍기 브로콜리숙회*초고추장 미니새송이조림 배추김치	백미밥 들깨무채국 옛날소시지전*케첩 메추리알조림 오징어젓갈무침 배추김치	백미밥 아욱국 삼치구이*양념장 느타리양파볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 오징어국 돼지불고기 깻잎순볶음 도라지생채 배추김치
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
중식	백미밥 콩나물국 너비아니구이 만두맛탕 미니새송이볶음 배추김치	백미밥 아욱국 돈육김치볶음 양배추쌈*쌈장 열무나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 치킨샐러드 감자조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부팽이장국 향박스테이크조림 숙감두부무침 무생채 배추김치	백미밥 닭개장 고등어구이*양념장 어묵볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 꽃게된장국 고기산적조림 근대나물 도라지오이무침 배추김치
석식	백미밥 어묵국 달걀장조림 시래기된장지짐 도시락김 배추김치	백미밥 소고기국 온두부*양념장 미트볼조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 순대볶음 실곤약야채무침 오그락지무침 배추김치	백미밥 홍합살미역국 베이컨달걀볶음 단호박감자샐러드 가지나물 배추김치	백미밥 북어무채국 돼지불고기 느타리양파볶음 콩조림 배추김치	백미밥 순두부맑은국 닭가슴살메추리알조림 호박볶음 참나물무침 배추김치
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
중식	백미밥 열무된장국 동그랑땡전*케첩 쫄면야채무침 고추잎지무침 배추김치	백미밥 어묵국 야채달걀찜 감자조림 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 북어해장국 돈민찌두부조림 마늘쫄면치볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 조개살미역국 카레라이스 북어채오이무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 제육볶음 어묵볶음 얼갈이된장무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭가슴살김치볶음 연근조림 꼬시래기무침 배추김치
석식	백미밥 콩나물국 두반장돼지불고기 돈나물*초고추장 들깨무나물 배추김치	백미밥 부대찌개 코다리조림 미트볼조림 호박볶음 배추김치	잡곡밥 오징어국 야채찜닭 맛살브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 시락국 순살돈까스 양배추샐러드 미니새송이조림 배추김치	백미밥 육개장 부추전 단호박찜*시럽 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 찐만두*초간장 고사리나물 열무나물 배추김치
구분	30(월)	31(화)				
중식	백미밥 시금치된장국 관풍기 오이부추무침 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵국 가자미구이 브로콜리숙회*초고추장 감자조림 배추김치				
석식	백미밥 미역된장국 메추리알조림 표고양파볶음 무생채 배추김치	백미밥 북어콩나물국 제육볶음 가지나물 다시마채무침 배추김치				

♣ 위 상기된 메뉴는 물류사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 언제나 맛있고 정성이 담긴 음식을 제공하도록 노력하겠습니다.

♣ 농산물품질관리법에 의한 식재료 원산지 표시 : 쇠고기(호주산), 돼지고기(국내산, 미국산), 닭고기(국내산), 오리고기(중국산), 쌀(국내산), 김치(중국산), 고추가루(중국산), 두부(콩-외국산), 고등어(국내산), 명태(러시아산), 낙지(베트남산), 오징어(페루산, 중국산), 꽃게(중국산), 새우(중국산), 바지락(중국산)