

사랑합니다~♥ 온누리 주간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 따스한 햇살과 푸르른 자연이 어우러지는 5월입니다. 가정의 달을 맞이하여 어르신들과 보호자님 가정에 사랑과 행복이 가득하시길 바랍니다.

계절이 점차 초여름으로 향하면서 일교차가 커지고 있어 어르신들의 건강 관리에 더욱 세심한 주의가 필요한 시기입니다. 어르신들 한 분 한 분의 건강과 안전을 최우선으로 생각하며, 편안하고 즐거운 하루를 보내실 수 있도록 정성을 다해 돌보고 있습니다.

앞으로도 어르신들께서 활기차고 의미 있는 일상을 보내실 수 있도록 다양한 프로그램과 따뜻한 돌봄을 제공할 것입니다. 보호자님들의 지속적인 관심과 협조에 깊이 감사드리며, 가정마다 늘 웃음과 건강이 함께하시길 기원합니다.

♣ 5월 계획 ♣

- ◇ 4월 24일로 계획되었던 야외나들이가 날씨로 인하여 연기되어 사회적응프로그램(야외나들이) 5월 15일 실시합니다.
- ◇ 사회연계활동으로 오란다 봉사단에서 5월 29일(금/오후3시) 초청공연 예정입니다.
- ◇ 프로그램: 월(노래신체), 화(인지책놀이), 수(인지활동), 목(통합인지), 금(웃음치료)
- ◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.
- ◇ 아래는 우리 어르신들의 4월 프로그램 활동 사진입니다.
- ◇ 월 이용료는 05월 10일 명세서 발송 예정이며 납부일은 05월 20일까지입니다.
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주간보호센터)

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

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.

5월 식단표

온누리주야간보호센터

구분					1(금)	2(토)
중식					백미밥 소고기미역국 두부양념조림 붕어묵볶음 단배추나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 스크램블에그 우엉조림 세발나물겉절이 배추김치
석식					백미밥 콩나물김치국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	백미밥 맑은무채국 고등어구이 단호박감자샐러드 오이생채 배추김치
구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
중식	백미밥 시금치국 육은지닭찜 만두맛탕 콩나물무침 배추김치	백미밥 북어국 잡채 호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 상추쌈*쌈장 미니새송이볶음 배추김치	백미밥 어묵국 깎쇼두부 감자조림 오이생채 배추김치	백미밥 고추장찌개 코다리조림 도토리묵*양념장 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 소고기무국 해물가스*타르타르 어묵볶음 청경채나물 배추김치
석식	백미밥 맛살달걀국 순대야채볶음 열무나물 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 유부팽이장국 돈육짜장 어묵볶음 마늘쫀고추장무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 연근조림 건파래볶음 배추김치	백미밥 북어채미역국 야채달걀찜 천사채마요무침 참나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭가슴살야채볶음 병아리콩조림 오징어젓무침 배추김치	백미밥 토란들깨탕 제육볶음 알배추쌈*양념장 숙주나물 배추김치
구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
중식	백미밥 조개살미역국 돈육김치볶음 미니새송이조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 너비아니구이 감자조림 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 시락국 야채달걀찜 유부맛살무침 열치볶음 배추김치	백미밥 감자양파국 두부탕수 비엔나소시지볶음 팽이버섯장아찌 배추김치	백미밥 소고기국 고등어김치조림 어묵볶음 가지나물 배추김치	백미밥 북어무채국 닭가슴살야채무침 아삭고추된장무침 단배추나물 배추김치
석식	백미밥 아욱국 옛날소시지전*케찹 메추리알조림 오그락지무침 배추김치	백미밥 어묵국 코다리강정 오이생채 표고양파볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 순대강정 시험단호박찜 무나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 돼지불고기 양상추샐러드*키위D 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 오징어국 야채달걀말이 호박볶음 근대나물 배추김치	백미밥 순두부맑은국 고기산적조림 돈나물*초고추장 미니새송이볶음 배추김치
구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
중식	백미밥 어묵국 항박스테이크조림 양배추샐러드*케요D 마늘쫀조림 배추김치	백미밥 들깨무채국 가자미유린기 감자조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 북어국 제육볶음 상추쌈*쌈장 다시마채무침 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 야채찜닭 호박볶음 콩나물겨자냉채 배추김치	백미밥 꽃게된장국 야채달걀찜 어묵곤약조림 단배추나물 배추김치	백미밥 조개살탕국 비빔나물*양념장 메추리알조림 무생채 배추김치
석식	백미밥 홍합살미역국 스크램블에그 청포묵김무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 시락국 김치전 오이양파간장절임 도시락김 배추김치	잡곡밥 닭개장 두부양념조림 어묵볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 유부가쓰오국 찐만두*초간장 시래기된장지짐 양념깻잎지 배추김치	백미밥 소고기국 고등어조림 건새우그린빈스볶음 우엉조림 배추김치	백미밥 파송송달걀국 돼지불고기 오징어젓무침 꼬시래기무침 배추김치
구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
중식	백미밥 근대국 짜장불고기 상추쌈*쌈장 북어채오이무침 배추김치	백미밥 육개장 달걀장조림 만두튀김 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 유부팽이장국 카레라이스 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 마파두부 연근조림 고추된장무침 배추김치	백미밥 어묵국 찐만두*초간장 마늘쫀멸치볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 콩나물국 적어구이 마카로니콘샐러드 브로콜리숙회*초고추장 배추김치
석식	백미밥 해물짬뽕국 두부양념조림 감자조림 고추잎지무침 배추김치	백미밥 어묵김치국 코다리조림 표고양파볶음 미니새송이조림 배추김치	잡곡밥 북어국 순살돈가스 도토리묵야채무침 가지나물 배추김치	백미밥 콩나물국 맛동산탕수육 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치	백미밥 감자달걀국 제육볶음 호박볶음 단우지무침 배추김치	백미밥 열무된장국 스크램블에그 미트볼조림 오이볶음 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)

온누리 주간 보호 서비스 5월 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	휴식 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					1	2
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00					웃음치료	만다라 색칠하기
	14:00~15:00					선긋기	콩주머니 주고받기
둘 째 주	날 짜	4	5	6	7	8	9
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	달력만들기	인지책놀이	카네이션 만들기	통합인지	웃음치료	동화 색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	과일반쪽찾기	탁구게임	농구게임	어버이날행사 규칙인지활동	투호
셋 째 주	날 짜	11	12	13	14	15	16
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	제철음식	인지책놀이	색종이 모자이크	통합인지	퍼즐그림 만들기	색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	골프놀이	야구놀이	고무신던지기	야외나들이	외오리공
넷 째 주	날 짜	18	19	20	21	22	23
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	오리고 붙이기	인지책놀이	한자공부	통합인지	웃음치료	번호대로 색칠하기
	14:00~15:00	노래신체	탁구공 계란판넣기	볼링놀이	벨크로볼	협동화	줄제기차기
다 섯 째 주	날 짜	25	26	27	28	29	30
	09:00~11:00	기초건강체크, 힘뇌체조/치매예방체조					
	11:00~12:00	한글공부	인지책놀이	빙고게임	통합인지	웃음치료	다른그림 찾기
	14:00~15:00	노래신체	비석치기	윷놀이	컵쌍고접기	숫자놀이공부 봉사단 공연	낙시놀이