

온누리 주야간 보호 서비스 10월 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
오전 프로그램	
11:00~12:00	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
오후 프로그램	
14:00~15:00	외부 강사 신체 활동 신체 활동 신체 활동 인지 활동 신체 활동
15:00~15:10	오후 간식 시간
15:10~15:30	견기 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
첫째 주	날 짜				1	2
	09:00~11:00	기초 건강체크, 임니체조/치매예방체조				
	11:00~12:00			달력만들기	웃음치료	따라쓰기
	14:00~15:00			색구별 공 올리기	선긋기	그물 공던지기
둘째 주	날 짜	5	6	7	8	9
	09:00~11:00	기초 건강체크, 임니체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	제철음식 알아보기	인지색놀이	오리고 붙이기	통합인지	한글교실
	14:00~15:00	노래신체	볼링놀이	농구게임	고무신 던지기	계란판 탁구공넣기
셋째 주	날 짜	12	13	14	15	16
	09:00~11:00	기초 건강체크, 임니체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	규칙인지 활동	인지색놀이	숫자 놀이공부	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래신체	바둑치기	벨크로볼	야구놀이	색종이 모자이크
넷째 주	날 짜	19	20	21	22	23
	09:00~11:00	기초 건강체크, 임니체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	숫자 인지놀이	인지색놀이	만들기	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래신체	골프놀이	탁구게임	시간 알기	협동화
다섯째 주	날 짜	26	27	28	29	30
	09:00~11:00	기초 건강체크, 임니체조/치매예방체조				
	11:00~12:00	빙고게임	인지색놀이	색종이교실	통합인지	웃음치료
	14:00~15:00	노래신체	풍선테니스	테이블축구	윷놀이	그림 퍼즐

생신잔치
뒤로던지기

사랑합니다~♥ 온누리 주야간보호센터 대표 “장혜자” 입니다. 높고 푸른 하늘과 선선한 바람이 반가운 10월입니다. 아침저녁으로 일교차가 커지는 시기인 만큼 센터에서는 어르신들의 건강 상태를 세심하게 살피고, 균형 잡힌 식사와 규칙적인 신체활동을 통해 완결기 건강관리에 힘쓰고 있습니다. 또한 다가올 겨울을 건강하게 맞이하실 수 있도록 해온 유지와 감기 예방에도 더욱 세심한 관심을 기울이겠습니다. 다양한 인지·신체 프로그램과 따뜻한 돌봄을 통해 어르신들께서 매일 즐겁고 활기찬 시간을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 언제나 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자 여러분께 감사드리며, 깊어가는 가을에도 가정엔 건강과 행복이 함께하시기를 바랍니다. 감사합니다.

❀ 10월 계획 ❀

- ◇ 생신을 축하드리며 9월, 10월 생신을 맞으신 어르신들의 **생신잔치**(10/30)를 실시합니다.
9월 생신: 문부들(음7.20), 김향순(음7.27), 이금학(음8.09), 고준수(음8.14)
10월 생신: 오현숙(음9.09), 정우영(음9.11), 조숙미(음9.14), 성준식(음9.17)
- ◇ 프로그램: **월(노래신체)**, **화(인지책놀이)**, **수(인지활동)**, **목(통합인지)**, **금(웃음치료)**
- ◇ 매일 우리 어르신들의 건강을 위해 건강체조와 신체, 인지활동 프로그램을 실시합니다.
- ◇ 아래는 우리 어르신들의 9월 프로그램 활동 사진입니다.
- ◇ 월 이용료는 10월 10일 명세서 발송 예정이며 납부일은 10월 25일까지입니다.
(부산은행:113-2012-4566-04 예금주:온누리주야간보호센터)



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

10월 식단표

온누리주야간보호센터

구분				1(목)	2(금)	3(토)
중식				백미밥 감자양파국 동그랑땡전*케찹 미니새송이볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 김치두루치기 온두부*양념장 단배추나물 배추김치	백미밥 북어콩나물국 스크램블에그 사각어묵볶음 야채스틱*쌈장 배추김치
석식				백미밥 소고기국 삼치구이 오이생채 고들빼가지 배추김치	백미밥 유부팽이장국 떡갈비구이 웨이감자 표고양파볶음 배추김치	백미밥 소고기탕국 훈제오리김치볶음 우영조림 멸치볶음 배추김치
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
중식	백미밥 조랭이미역국 참치두부조림 김말이튀김 오그락지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 고등어무조림 브로콜리숙회*초고추장 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 시금치국 제육볶음 천사채마요무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 소고기국 한식잡채 오이양파무침 단배추나물 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 야채짬뽕 마카로니콘샐러드 콩나물무침 배추김치	백미밥 건새우무국 코다리조림 청포묵김무침 시래기된장지짐 배추김치
석식	백미밥 시락국 돼지불고기 다시마채무침 호박볶음 배추김치	백미밥 꽃게된장국 계란말이 가지볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 북어국 메밀전병구이*초간장 불어묵곤약조림 부추겉절이 배추김치	백미밥 미역된장국 돈육짜장 만두맛탕 마늘쫀고추장무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 옛날소시지전*케찹 감자조림 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 순두부맑은국 돼지불고기 양배추쌈*쌈장 들깨무나물 배추김치
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
중식	백미밥 유채된장국 돈육김치볶음 호박볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 북어무채국 닭볶음탕 유부맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 마파두부 찐만두*초간장 열무겉절이 배추김치	백미밥 참치추어탕 코다리엿장조림 어묵볶음 무나물 배추김치	백미밥 애호박새우젓국 달걀장조림 실곤약야채무침 오이생채 배추김치	백미밥 비지찌개 닭가슴살감자조림 느타리버섯볶음 양배추볶음 배추김치
석식	백미밥 오징어국 두부강정 느타리버섯들깨볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 부대찌개 가자미구이 도토리묵야채무침 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 생선까스*타르타르s 오이볶음 오징어젓무침 배추김치	백미밥 콩나물김치국 치킨가라아게 감자조림 부추겉절이 배추김치	백미밥 고추장찌개 돼지불고기 느타리양파볶음 아삭고추된장무침 배추김치	백미밥 시금치국 떡갈비구이 매콤불어묵조림 숙주나물 배추김치
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
중식	백미밥 콩나물국 야채춘권 멸치볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 소고기국 가자미유린기 어묵볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 북어국 묵은지닭찜 시래기된장지짐 건파래볶음 배추김치	백미밥 유부팽이장국 순살돈까스*소스 호박볶음 무생채 배추김치	백미밥 들깨미역국 돈채피망볶음 연근조림 청경채나물 배추김치	백미밥 아욱국 훈제오리김치볶음 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치
석식	백미밥 참치김치찌개 제육볶음 야채계란찜 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 감자국 부추전 두부양념조림 도시락김 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 너비아니구이 단호박꿀찜 마늘쫀조림 배추김치	백미밥 순두부맑은국 해물콩나물들깨찜 고들빼가지 숙주나물 배추김치	백미밥 도토리묵사발 고기산적조림 표고양파볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 맑은무채국 고등어조림 미역줄기볶음 오이생채 배추김치
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
중식	백미밥 어묵국 두부구이*양념장 푸실리비엔나볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 북어채미역국 카레라이스 달콤팔춘권 단무지무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 콩나물불고기 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	백미밥 된장찌개 탕수육 단호박감자샐러드 근대나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 치킨샐러드*머스타드s 두부스틱야채조림 우영조림 배추김치	백미밥 배추된장국 돈장조림 느타리버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치
석식	백미밥 시락국 짜장불고기 양배추샐러드*케요네즈 콩나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 메추리알조림 실곤약야채무침 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부가쓰오국 야채고로케*케찹 브로콜리두부무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 스크램블에그 우동곤약어묵볶음 콩조림 배추김치	백미밥 아욱국 제육볶음 도라지나물 양파장아찌 배추김치	백미밥 감자양파국 사모사튀김 호박볶음 숙주나물 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)