

콘텐츠

제목 없음 - 1.....	2
202502_가정통신문_인사말 (1)001.....	3
202502_가정통신문_인사말 (1)002.....	4
202502_가정통신문_인사말 (1)003.....	5
식단표(2025년 02월)001.....	6
식단표(2025년 02월)002.....	7
식단표(2025년 02월)003.....	8
프로그램.....	9



2025년 02월 가정통신문

안녕하세요. 청아람 노인 복지 센터 입니다.

2025년 새해가 밝고 벌써 한달이 지나가고 있습니다

1월에 설이 포함 되어 있어 오랫동안 가족들끼리 좋은 시간을 가지셨을 거라고 믿습니다

설날에 드신 떡국 한 그릇은 나이를 한 살 더 먹는 것이 아니라 우리 어르신들에게는

한 살 더 젊어 지는 음식이 되었기를 희망 합니다

항상 청아람을 믿고 협조해 주셔서 감사 합니다

◆ 1월 생신 잔치 안내

생신 어르신: 이경임, 손건호, 김국순, 이지용, 권월순

일시 : 2월 12일 13시 30분

장소: 센터 내

행사: 생신 잔치 진행 및 선물 증정.
온 사랑 공연.

◆ 월 행사 일정

》 이미용 서비스 : 2월 11일(화)

》 목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

》 으뜸 어르신 투표 : 2월 28일





》 노래 배우기 -이달 배우실 노래 : "안 성 훈", "시절 인연"
(시절인연:불교용어로 모든 인연에는 때가 있다는 의미)

◆ 외부 강사 프로그램 일정

- 》 실버 체육 (월 4회, 매주 월요일)
- 》 음악 치료 (월 4회, 매주 화요일)
- 》 색종이 접기 (월 2회, 매주 수요일)
- 》 놀이 체육 (월 4회, 매주 목요일)
- 》 실버 체조 (월 4회, 매주 금요일)
- 》 색소폰 연주 (월 2회, 토요일)

◆ 당부 말씀

- 》 본 센터의 원활한 운영을 위해 국민은행 계좌에 어르신 성함으로 매월 15일 까지 입금 부탁드리며, 의료비 등 개별적으로 사용되는 부분은 대구 은행으로 입금 당부드립니다.
- 》 밴드와 블로그 활동 시 어떤 어르신의 보호자인지 알 수 있도록 닉네임 변경 부탁드립니다.
예) 홍길동 (홍** 아들)
- 》 어르신들의 차량 탑승 시간이 앞, 뒤로 5분 정도 변경 될 수 있으니 양해 부탁드립니다.





새해 첫날을 맞아 어르신들에게 특별한 선물이 뭐가 있을까 고민하다가 손마사지를 해드렸습니다. 주름지고 건조해진 우리 어르신들의 손 뿐만 아니라 마음도 촉촉해지는 시간이었습니다



토요일이면 기다려지는 추억의 색소폰시간입니다. 모두가 하나되어 덩실덩실 어깨춤이 저절로 춰지는 순간입니다. 끝나면 아쉬움이 남지만 그만큼 기다림의 즐거움도 큼니다



사회적응시간에 청아람포장마차를 열었습니다 떡볶이 김치전 부추전 어묵까지 준비 하여 뜨끈한 국물로 온몸을 따뜻하게 해 드렸습니다



수급자 안전교육을 실시 하였습니다. 일상생활에서 흔히 발생할 수 있는 사고에 대해 예방방법과 주의 사항에 대해 설명 해 드렸습니다



식단표

2025년 02월

청아람노인복지센터

구분							토(02.01)
점심 식단							잡곡밥 육개장 미트볼피망조림 애호박새우젓볶음 콩나물무침 배추김치 (669kcal)
저녁 식단							잡곡밥 감자수제비국 주꾸미야채볶음 두부강정 치커리샐러드 배추김치 (765kcal)
오전 간식							감귤
오후 간식							과배기
구분	일(02.02)	월(02.03)	화(02.04)	수(02.05)	목(02.06)	금(02.07)	토(02.08)
점심 식단	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 야채전 얼무무침 배추김치 (618kcal)	잡곡밥 토란국 소고기채소볶음 상추겉절이 마카로니샐러드 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 해물순두부찌개 미트볼조림 한식잡채 치커리나물 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 갈비탕 고등어구이 단호박찜 김구이 배추김치 (686kcal)	잡곡밥 건새우근대국 파채돈불고기 어묵양파볶음 얼갈이무침 깍두기 (569kcal)	잡곡밥 홍합살미역국 동그랑땡전 머스타드 어항가지볶음 실곤약채소무침 배추김치 (734kcal)	잡곡밥 버섯찌개 두부구이 양념장 계란장조림 얼무된장무침 배추김치 (535kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 치즈스크램블에그 고사리들깨볶음 참나물겉절이 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 올갱이된장국 탕수육 가지양파볶음 청경채무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 들깨묵국 돈육장조림 콩나물볶음 얼무겉절이 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 감자다시마국 양념두부조림 파프리카스파게티 취나물무침 배추김치 (612kcal)	잡곡밥 닭곰탕 다진고기달걀말이 동부김가루무침 곤드레나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 애호박두부된장국 소고기불고기 감자조림 깻잎순나물 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 꽃게탕 코다리강정 콩자반 근대무침 깍두기 (668kcal)
오전 간식	검은콩두유	감귤	울무차	우유미숫가루	양갱 보리차	옥수수수프	검정콩두유
오후 간식	증편	두유	요플레	단호박범벅	미니약과	요구르트	롤케익 사과우유

구분	일(02.09)	월(02.10)	화(02.11)	수(02.12)	목(02.13)	금(02.14)	토(02.15)
점심 식단	잡곡밥 콩나물북어국 생선까스 소스 연근조림 야채샐러드 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 유부팽이장국 닭볶음탕 올방개묵김가루 무침 봄동무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 청국장 치즈함박스테이크 진미채볶음 콩나물부추무침 배추김치 (627kcal)	오곡밥 들깨무채국 돈갈비찜 호박볶음 김구이 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 오징어야채볶음 연근튀김 양배추쌈 쌈장 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 배춧국 생선까스 타르소스 콩자반 곤드레나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 전복미역국 소불고기 파프리카감자채 볶음 숙주나물무침 배추김치 (548kcal)
저녁 식단	잡곡밥 감자다시마국 순살찜닭 멸치무조림 상추쌈 쌈장 배추김치 (563kcal)	잡곡밥 감자양파국 새우살마파두부 맛살야채볶음 치커리나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 아욱국 햄스크램블 견과류우영조림 취나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 어묵김치국 삼치데리야끼구이 고추장비빔국수 시금치나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 콩나물무국 떡갈비조림 건새우마늘종볶음 가지나물 배추김치 (539kcal)	잡곡밥 근대국 고등어조림 계란말이 취나물무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 맑은새우국 두부구이 양념장 베이컨호박볶음 부추무침 배추김치 (617kcal)
오전 간식	플레인요플레	식혜	검은콩두유	소보로빵	약과	김치전	사과
오후 간식	카스테라 우유	딸기	삶은달걀 보리차	바나나	찐고구마 둥글레차	옥수수스프 식빵	호빵 우유
구분	일(02.16)	월(02.17)	화(02.18)	수(02.19)	목(02.20)	금(02.21)	토(02.22)
점심 식단	잡곡밥 배춧국 제육볶음 느타리피망볶음 오이무침 배추김치 (499kcal)	잡곡밥 안매운콩비지찌개 삼치무조림 토마토스크램블 에그 얼갈이무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 바지락시금치국 해물완자전 메추리알곤약장조림 취나물무침 배추김치 (624kcal)	영양버섯밥 양념장 유부장국 훈제오리양파볶음 단호박조림 오이무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 닭개장 코다리강정 가지볶음 브로콜리참깨무침 백김치 (657kcal)	잡곡밥 아욱국 꼬막살채소무침 돈민찌표고볶음 저염양념찜집 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 청국장찌개 임연수카레구이 견과류연근조림 참나물무침 배추김치 (624kcal)
저녁 식단	잡곡밥 동태찌개 계란장조림 어묵볶음 근대나물 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 콩나물국 소고기쪽찜 고사리볶음 열무겉절이 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 맑은두부김치국 너비아니구이 청포묵김가루무침 근대무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육고추잡채 병아리콩조림 시금치나물 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 명란달걀찜 숙주맛살냉채 건파래무침 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 다시마무채국 순살가자미찜 미역줄기볶음 양배추찜 쌈장 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 황태국 모듬장조림 시래기지짐 숙주나물 배추김치 (481kcal)
오전 간식	율무차	검은콩두유	비피더스	떠먹는요구르트	쌀과자 보리차	과채주스	방울증편 매실차
오후 간식	백설기 보리차	카스타드 사과주스	바나나핫케이크 무가당두유	연양갱 보리차	약식	프렌치토스트	플레인요플레

구분	일(02.23)	월(02.24)	화(02.25)	수(02.26)	목(02.27)	금(02.28)	
점심 식단	잡곡밥 물만둣국 소불고기 도토리묵상추무 침 오이지무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 콩나물국 참치김치볶음 몬두부 양념장 시금치나물 백김치 (580kcal)	들깨수제비 추가밥 너비아니구이 감자조림 깻잎순나물 배추김치 (677kcal)	잡곡밥 어묵국 닭찜 호박양파볶음 치커리생채무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 배춧국 돼지고기수육 새우젓 무생채 상추쌈 쌈장 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 근대국 소불고기 무청된장지짐 곤드레나물 배추김치 (575kcal)	
저녁 식단	잡곡밥 시금치국 너비아니구이 호두땅콩조림 열무무침 배추김치 (577kcal)	잡곡밥 부대찌개 가자미조림 숙주맛살무침 취나물무침 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 들깨묵국 콩치김치찜 고사리나물 달래무침 백김치 (518kcal)	잡곡밥 맑은동태국 탕평채 사각어묵볶음 참나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 북어두부국 해물파전 고추장감자조림 오복지무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 청국장찌개 영양찜닭 미니새송이볶음 브로콜리무침 배추김치 (567kcal)	
오전 간식	현미크래커	과채주스	우유미숫가루	물만두	비피더스	딸기	
오후 간식	소보로빵 우유	단호박꿀찜 호상요구르트	소보로빵	단팥빵 무가당두유	찐감자 매실차	크림스프 모닝빵	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 주식회사올바른 제공 식단표

프로그램 운영일정

2025년 01월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
박애숙 최미혜				1 신정 인지(전체) 회상(해돌이-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기(달력-인지) 13:30~14:30(60분)	2 하창학 인지(전체) 워크북(숨은그림찾기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분X외)	3 최미혜 인지(전체) 회상(방패연-인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 집중(다트-인지) 13:30~14:30(60분)	4 이재순 신체(전체) 탁구공 놀이(계란판X신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그 노래-인지) 13:30~14:30(60분)
최미혜 이재순	5 인지(전체) 색칠하기(만다라-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 공놀이(신체) 13:30~14:30(60분)	6 이미용 권순자 인지(전체) 집중(컵속으로-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	7 박애숙 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분X외)	8 안순옥 인지(전체) 교구(퍼즐-인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 새해소원 및 덕담(사회) 13:30~14:30(60분)	9 이점선 인지(전체) 워크북(숫자미어그림그리기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분X외)	10 하창학 인지(전체) 공예(새해족자-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	11 최미혜 신체(전체) 색판뒤집기(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분X외)
이재순 권순자	12 인지(전체) 색칠하기(눈썰매-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 풍선 배구(신체) 13:30~14:30(60분)	13 이재순 인지(전체) 집중(스피드 스텝-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	14 안순옥 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분X외)	15 생신잔치 박애숙 인지(전체) 색종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치(가족) 13:30~14:30(60분)	16 권순자 인지(전체) 워크북(쌍둥이도트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분X외)	17 이점선 인지(전체) 만들기(병풍-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	18 최미혜 사회(전체) 으쌰으쌰투표(사회적응) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악(그시절 그 노래-인지) 13:30~14:30(60분)
권순자 이점선	19 인지(전체) 색칠하기(색동이볼-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 백업체조(신체) 13:30~14:30(60분)	20 하창학 인지(전체) 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	21 박애숙 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분X외)	22 권순자 인지(전체) 색종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 청아람 포장마차 13:30~14:30(60분)	23 안순옥 인지(전체) 워크북(패턴색칠하기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 놀이체육(맞춤-신체) 14:30~15:30(60분X외)	24 이재순 인지(전체) 회상(복떡국-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	25 이점선 신체(전체) 골프(신체) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 추억의 색소폰(맞춤-인지) 13:30~14:30(60분X외)
이점선 안순옥	26 인지(전체) 색칠하기(겨울나무-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 농구공놀이(신체) 13:30~14:30(60분)	27 최미혜 인지(전체) 집중(페트병 옮기기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	28 구정 하창학 인지(전체) 윗놀이(인지) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 음악치료(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분X외)	29 구정	30 구정 이점선 인지(전체) 워크북(숫자대로칠하기-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 골프(신체) 14:30~15:30(60분)	31 안순옥 인지(전체) 미술(모자이크-인지) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체조(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분X외)	