

성심情 노인복지센터 3월 행사안내문

안녕하십니까? 성심情 노인복지센터입니다.

아래와 같이 3월 행사를 계획하고 있사오니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	행 사 명	비 고
3월 11일 (토)	성심情 영화관 <장희빈>	▶웃놀이 : 신명을 불러일으켜 스트레스를 해소할 수 있도록 준비하였습니다.
3월 16일 (목)	생신잔치 (이연심 님)	▶발 마사지 : 어르신들에 대한 모심의 마음을 담아, 건강에 도움을 드리고자 준비하였습니다.
3월 21일 (화)	성심情 한마당 <웃놀이>	▶목욕 (매주 목요일) : 혈액순환, 피부건강에 도움을 줄 뿐 아니라 상쾌함으로 인한 행복감을 느낄 수 있습니다.
3월 31일 (금)	성심情 뷰티데이 <발마사지>	*센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

늘 성심情 노인복지센터에 무한한 애정과 관심 가져 주심에 감사드립니다.

성심情 노인복지센터

전화 : 043) 266-1477 / 팩스 : 043) 266-1478



3월 식단표 (급식공급업체_오피스푸드)

구분				3월1일(수)	3월2일(목)	3월3일(금)	3월4일(토)			
오전간식				잔치국수	야채죽	어묵탕	떡국			
점심		석류 여성호르몬과 유사한 성분이 있고, 비타민A, 비타민E가 풍부하며 칼슘, 칼륨, 철분 등이 들어 있다고 합니다. 	콩나물황태국 오삼불고기 고사리들깨볶음 양배추오이무침 김치/642kcal		들깨미역국 떡갈비새송이조림 콩나물무침 양념깻잎지 김치/634kcal		건새우아육국 춘천달갈비 도토리묵/양념장 봄동겉절이 김치/626kcal		두부탕국 코다리무우조림 계란찜 숙주맛살무침 김치/632kcal	
오후간식			꿀		요구르트		사과			
저녁				도토리온국 카레 사각햄어묵볶음 얼갈이겉절이 김치/636kcal	청국장찌개 돈무우찜 브로콜리맛살샐러드 조미김 김치/630kcal		김치콩나물국 돈불고기 감자채볶음 시금치무침 김치/622kcal		장터해장국 버섯탕수육/소스 청경채사과무침 건파래볶음 김치/624kcal	
		3월6일(월)	3월7일(화)	3월8일(수)	3월9일(목)	3월10일(금)	3월11일(토)			
오전간식		김치죽	만두국	묵밥	어묵탕	누룽지탕	무우전			
점심		소고기미역국 제육볶음 시래기지짐 무생채 김치/626kcal	비지찌개 안동찜닭 마늘쫀양념무침 다시마튀각 김치/626kcal	근대된장국 버섯불고기 무채들깨볶음 오이양파무침 김치/626kcal	황태미역국 묵은지닭찜 어묵볶음 양배추채샐러드 김치/624kcal	육개장 고추장불고기 두부숙갓무침 우영채조림 김치/630kcal	유채된장국 가지미양념찜 고사리볶음 시금치무침 김치/624kcal			
오후간식		바나나	요구르트	빵	사과	두유	쿠키			
저녁		얼갈이된장국 조기구이 탕평채 치커리무침 김치/632kcal	콩가루배추국 미트볼피망조림 콩알새송이볶음 얼갈이겉절이 김치/622kcal	닭계장 한식잡채 양배추찜/쌈장 열무김치 조미김/630kcal	맑은콩나물국 하이라이스 호박새우젓볶음 천사채샐러드 김치/622kcal	건새우아육국 생선까스/타르소스 미역줄기볶음 도라지무침 김치/626kcal	유부미소국 마파두부 콩나물무침 배추겉절이 조미김/630kcal			
		3월13일(월)	3월14일(화)	3월15일(수)	3월16일(목)	3월17일(금)	3월18일(토)			
오전간식		어묵탕	누룽지탕	야채죽	잔치국수	김치전	떡국			
점심		시래기된장국 묵은지사태찜 도토리묵야채무침 유채나물 김치/622kcal	물만두국 코다리무우조림 사각어묵볶음 양념깻잎지 김치/628kcal	장터해장국 돈불고기 미나리무우생채 방풍나물 김치/632kcal	 생신잔치	황태미역국 돈무우찜 양상치샐러드 호박새우젓볶음 김치/628kcal	오징어무우국 한식잡채 무채들깨볶음 열무겉절이 김치/620kcal			
오후간식		요구르트	바나나	두유	쿠키	딸기	빵			
저녁		어묵탕 순대볶음 계란찜 콩나물무침 김치/632kcal	김치콩나물국 안동찜닭 가지양파무침 청경채사과무침 김치/628kcal	근대된장국 돈까스/소스 궁중떡볶기 치커리유자청샐러드 김치/624kcal	얼갈이된장국 가래떡미트볼조림 도라지볶음 봄동겉절이 김치/622kcal	닭개장 조기구이 오이양배추무침 조미김 김치/622kcal	콩나물된장국 표고탕수육/소스 마늘쫀양념무침 마카로니샐러드 632kcal			
		3월20일(월)	3월21일(화)	3월22일(수)	3월23일(목)	3월24일(금)	3월25일(토)			
오전간식		만두국	호박죽	어묵탕	누룽지탕	김치전	잔치국수			
점심		장터해장국 돈불고기 콩나물무침 무우장아찌 김치/624kcal	청국장 간장달볶음 계란찜 청경채사과무침 김치/622kcal	육개장 돈무우찜 양배추찜/쌈장 미역줄기볶음 김치/622kcal	시래기된장국 묵은지닭볶음 도라지볶음 돈나물초장무침 김치/630kcal	들깨미역국 제육볶음 두부숙갓무침 봄동겉절이 김치/622kcal	비지찌개 코다리무우조림 무채들깨볶음 조미김 김치/640kcal			
오후간식		두유	사과	요구르트	바나나	떡	쿠키			
저녁		콩나물된장국 생선까스/타르소스 도토리묵야채무침 건파래볶음 김치/610kcal	황태계란국 가지미튀김 숙주맛살무침 얼갈이겉절이 김치/616kcal	근대된장국 한식잡채 물파래무생채 배추된장무침 조미김/632kcal	김치콩나물국 미트볼조림 마늘쫀건새우볶음 상추겉절이 김치/636kcal	배추된장국 가지미튀김 어묵볶음 천사채샐러드 김치/610kcal	냉이된장국 하이라이스 호박새우젓볶음 느타리양파무침 642kcal			
		3월27일(월)	3월 28일(화)	3월 29일(수)	3월30일(목)	3월31일(금)				
오전간식		누룽지탕	잔치국수	팔죽	무우전	만두국				
점심		근대된장국 숙주불고기 느타리양파무침 얼갈이겉절이 김치/622kcal	소고기미역국 김치닭찜 고사리들깨볶음 열무겉절이 김치/638kcal	들깨미역국 떡갈비새송이조림 콩나물무침 양념깻잎지 김치/634kcal	건새우아육국 춘천달갈비 도토리묵/양념장 봄동겉절이 김치/626kcal	두부탕국 코다리무우조림 계란찜 숙주맛살무침 김치/632kcal				
오후간식		사과	두유	바나나	요구르트	쿠키				
저녁		물만두국 마파두부 시래기무우채볶음 시금치무침 김치/638kcal	아욱된장국 순대볶음 도라지무침 조미김 김치/632kcal	청국장찌개 돈무우찜 브로콜리맛살샐러드 조미김 김치/630kcal	김치콩나물국 돈불고기 감자채볶음 치커리유자청샐러드 김치/622kcal	장터해장국 버섯탕수육/소스 청경채사과무침 건파래볶음 김치/624kcal				
원산지		김치,고추가루-중국산/ 쌀-국내산/ 소(국거리)-호주산/ 돈육(찜,제육,볶음)-국내산/ 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질 두부,콩나물-미국산,중국산 / 삼치,조기,가지미,고등어,임연수,통태(구이,조림,찌개)-원양산,국내산								
* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.										

2023년 3월 인지활동형 프로그램 계획표

1주	(월)		(화)		1(수)	제공자 박찬희	2(목)	제공자 박찬희	3(금)	제공자 강명화	4(토)	제공자 박찬희
오전					신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탁구공 한줄씩 옮기기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 빨대로 종이컵 불기		안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (화투)		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 컵 옮겨쌓기	
오후					사회적응/ 뉴스따라잡기 인지활동/미술 협동화		인지활동/ 주의집중력 같은그림찾기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 축구하기		인지활동/언어 초성퀴즈	
2주	6	제공자 박찬희	7	제공자 박찬희	8	제공자 박찬희	9	제공자 박찬희	10	제공자 강명화	11	제공자 박찬희
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공기돌옮기기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 가위바위보		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 전부치기		안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (민화)		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공전달하여 바구니에넣기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 뉘시게임	
오후	인지활동/미술 경칩		인지활동/ 공간지각력 대칭그리기		사회적응/ 모의투표 인지활동/수인지 숫자이어그리기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 계란판퍼즐		인지활동/언어 연관단어쓰기		인지활동/ 사고력 영화감상 (장희빈)	
3주	13	제공자 강명화	14	제공자 박찬희	15	제공자 박찬희	16	제공자 박찬희	17	제공자 박찬희	18	제공자 김민경
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탁구공꺼내기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탱탱볼 맞추기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시로 볼풀공 전달하기		인지활동/ 사고력 패턴이어가기 사회적응/ 생신잔치		안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (만다라)		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 달걀옮기기	
오후	인지활동/ 시지각력 그림자찾기		인지활동/ 계산능력 금액계산하기		인지활동/미술 리스만들기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 주사위놀이		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 투호놀이		인지활동/ 공간지각력 퍼즐	
4주	20	제공자 강명화	21	제공자 박찬희	22	제공자 박찬희	23	제공자 박찬희	24	제공자 박찬희	25	제공자 박찬희
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 색판뒤집기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 잠자리채로 탁구공 받기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 숫놀이		안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (영화)		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시 바구니에 넣기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 컵으로 탁구공 전달하기	
오후	인지활동/ 언어 노래가사 따라쓰기		사회적응/ 우리동네소식 인지활동/미술 동백아가씨		인지활동/ 주의집중력 다른그림찾기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 비석치기		인지활동/ 수인지 길이비교하기		인지활동/ 계산능력 이어 계산하기	
5주	27	제공자 강명화	28	제공자 박찬희	29	제공자 박찬희	30	제공자 박찬희	31	제공자 박찬희		
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 휴지심에 탁구공 올리기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 생수병 잡아 당기기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 볼링하기		안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (마당)		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 색따라 탁구공 링겨옮기기		* 센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다. 성심정 노인복지센터	
오후	인지활동/ 주의집중력 숨은그림찾기		인지활동/ 수인지 숫자쓰기		사회적응/ 내이름꾸미기 인지활동/미술 문패만들기		신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 신발 점수판에 던지기		안위증진/ 발마사지 인지활동/ 시지각력 시계보기			