



2024년 11월 가정통신문

안녕하십니까

김천행복한노인복지센터에서 인사드립니다.

울긋불긋 물든 단풍과 노란 은행잎은 보는 모든이에게 어머니 예쁘다라는 감탄이 절로 나오게 해주는 가을입니다.

지난 여름의 폭염이 너무 힘들었던 탓에 이렇게 예쁜 가을을 붙잡아 두고 싶지만 오히려 시간은 더 빨리 지나가는 것 같습니다.

황금빛으로 물든 벼를 보며 예전 같으면 온 식구들이 몇 날 며칠을 탈곡기로 추수를 했을텐데 요즘은 아침에 있던 논의 벼가 퇴근길에는 추수를 하여 어느 새 들판은 찬서리 맛을준비를 하고 있는 거 같습니다.

이렇게 예쁜 가을 햇살을 보며 어르신들께서는 센터 테라스에서 가을 별을 찌기도 하고 옆에 새로 단장한 공원에 산책을 하기도 하면서 건강한 가을나기를 하고 있습니다.

저희 김천행복한노인복지센터에서는 다양한 프로그램과 함께 모든 직원들은 늘 자신을 돌아보며 저희 센터와 함께하시는 모든 어르신께서 즐겁고 평안한 노년이 되도록 노력하겠습니다.

환절기 건강관리에 신경을 써 주시고 가정에 더욱 좋은 일들이 가득한 11월이 되시길 바랍니다.

♥ 10월 22일 김군자 어르신 생신잔치가 있었습니다.

♥ 매주 화요일, 목요일 온라인체조를 실시합니다.

♥ 건강체크 : 혈압, 맥박, 체온-매일

♥ 목욕 서비스 : 매주 수요일

♥ 개인활동지원 : 병원동행, 미용실 이용, 재활, 위생 등

♥ 주 3회 인지기능 프로그램, 신체기능 프로그램 제공

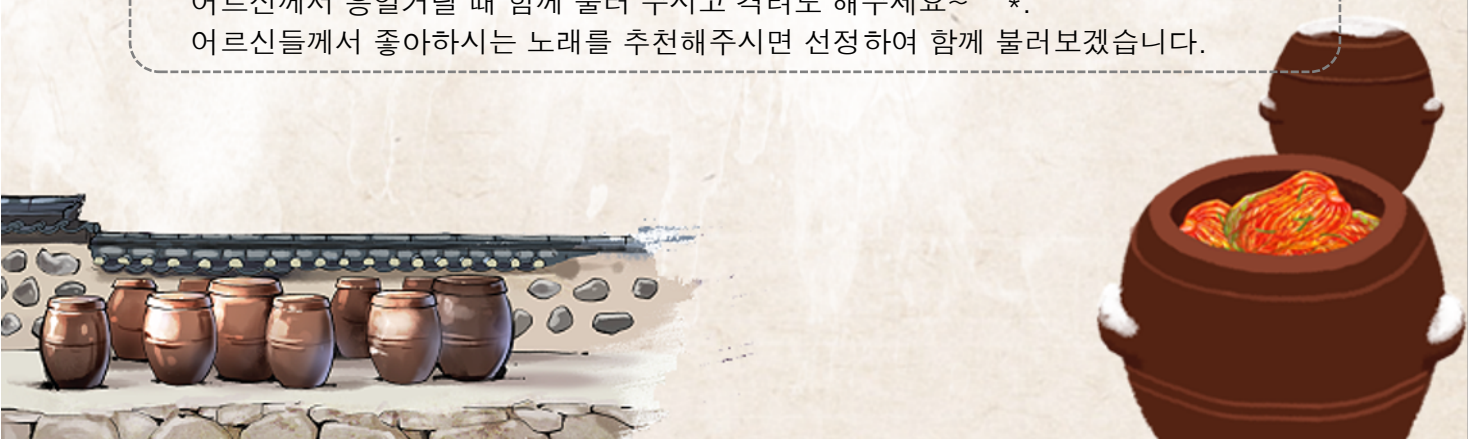
5등급 및 인지지원등급 어르신 매일 다양한 인지활동형프로그램 제공

♥ 매월 주제곡을 정하여 반복적으로 불러 가사를 익히고 있습니다.

이번달 주제곡은 "고향의 봄"과 어르신들께서 즐겨 부르시는 "물레방아 도는 내력"입니다.

어르신께서 흥얼거릴 때 함께 불러 주시고 격려도 해주세요~^^*.

어르신들께서 좋아하시는 노래를 추천해주시면 선정하여 함께 불러보겠습니다.





예쁜 꽃 가득한 가을에 풍덩 빠지고 싶은 마음 담아 어르신들께서는 "가을에 풍덩"이라는 제목으로 솜씨를 뽐냈습니다.



저희 센터에는 할머니 어르신들과 함께 지내고 있는데요 어르신들께서는 꽃을 다루는 작품을 참 좋아하십니다. "컵 꽃다발"은 손이 많이 가는 작품이었는데 만들어 센터에 꾸며보니 정말 멋진 작품이네요



가을에는 코스모스도 있지만 국화 또한 빼 놓을 수 없죠. 그래서 가을 꽃으로 국화가 담긴 화분을 만들었는데 한분 한분 다른 솜씨인데 한곳에 모아놓으니 어우러져 예쁘네라는 말이 절로 나옵니다.



이 작품은 "안녕가을"이라는 제목의 협동화입니다. 22장의 분할로 된 도안을 여러 어르신들이 각각 다른 색으로 색칠한 그림인데 22조각의 그림을 한데 모아 붙여 보니 "보세요 얼마나 예쁘게요" 어르신들의 작품으로 꾸며진 저희 센터에 한번 놀러 오세요~~~



2024년 11월 식단표

월	화	수	목	금	토
				1	2
				쌀밥 팽이미소장국 맛조은삼치구이(데리야끼) 냉동계란말이 올리브초콜릿 김치	쌀밥 감자양파국 고추장불고기구이 연근조림 냉동시금치볶음 김치
4	5	6	7	8	9
쌀밥 사골만둣국 고추장닭갈비구이 매실절임 고구마순볶음 김치	쌀밥 냉이된장국 교동프리미엄궁중 찜닭 냉동계란말이 무말랭이무침 김치	쌀밥 어묵국 차슈 단무지무침 고들빼기무침 김치	쌀밥 근대된장국 촉촉한갈릭닭볶음 냉동브로컬리 무나물볶음 김치	쌀밥 김치어묵국 동파육 우영조림 이엔씨위드그린 김치	쌀밥 시금치된장국 고추장불고기구이 알찬김치전 고구마순볶음 김치
11	12	13	14	15	16
쌀밥 소고기배추국 차슈 냉동브로컬리 표고버섯볶음 김치	쌀밥 사랑황태해장국 고추장닭갈비구이 냉동시금치볶음 전처리양배추 김치	쌀밥 아욱된장국 동파육 알찬김치전 무말랭이무침 김치	쌀밥 소고기무국 옛날순살족발 오징어젓 고추잎무침 김치	쌀밥 사골만둣국 간장닭갈비 우영조림 무시래기지짐 김치	쌀밥 팽이미소장국 유니짜장 한가득쇠고기장조림 고구마순볶음 김치
18	19	20	21	22	23
쌀밥 사골만둣국 고추장불고기구이 냉동브로컬리 땅콩조림 김치	쌀밥 콩나물맑은국 맛조은삼치구이 냉동계란말이 무말랭이무침 김치	쌀밥 김치어묵국 옛날순살족발 매실절임 고구마순볶음 김치	쌀밥 팽이미소장국 부드러운소불고기 계란장조림 고추잎무침 김치	쌀밥 무국 간장닭갈비 알찬김치전 무시래기지짐 김치	쌀밥 아욱된장국 맛조은삼치구이(데리야끼) 한가득쇠고기장조림 건강한우리집잡채 김치
25	26	27	28	29	30
쌀밥 달콤탕 간장불고기구이 매실절임 무나물볶음 김치	쌀밥 유부다시마국 맛조은삼치구이 단무지무침 가지말랭이볶음 김치	쌀밥 닭고기미역국 고추장불고기구이 간장양파절임 전처리양배추 김치	쌀밥 냉이된장국 고추장닭갈비구이 생감자조림 고구마순볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 옛날순살족발 오징어젓 무시래기지짐 김치	쌀밥 근대된장국 바베큐폭찹 연근조림 냉동시금치볶음 김치

김천행복한노인복지센터

2024년 11월 프로그램 계획표

김천행복한노인복지센터

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 집볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	2 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
4 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	5 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	6 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	7 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	8 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	9 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
11 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	12 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	13 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	14 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	15 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 집볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	16 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
18 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	19 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	20 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	21 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	22 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	23 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
25 신체(전체) 힘늬체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	26 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	27 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	28 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 온라인 체조(국민체력 100) 14:00~14:30(30분)	29 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	30 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)