

2024년 12월 가정통신문

안녕하십니까

김천행복한노인복지센터에서 인사드립니다.

예전에 어르신들께서 세월이 살 같이 빠르다는 말씀을 하셨는데 벌써 어르신들과 함께 시작한 2024년의 마지막 12월을 맞이했습니다.

지난 한 해를 돌아보면 여러 일들이 기억에 남지만, 건강이 악화 되어 가슴조렸던 어르신께서 다시 건강을 회복하셔서 저희들과 함께 지내고 있다는 사실이 가장 뜻깊은 일이라고 여겨집니다.

한해의 끝자락에서 되돌아보면 무엇보다도 아쉬움과 후회가 있기 마련인데 지난 한 해를 돌아보는 시간은, 새로운 내년을 힘차게 내디딜 디딤돌이 될 것입니다.

저희 김천행복한노인복지센터에서는 어르신들의 노후가 건강하고 편안한 날들이 되시고 가족분들께서는 안심하시고 일상에 전념하시도록 다양한 프로그램과 항상 긍정적인 마인드로 전 직원들이 노력하고 있습니다.

센터에서는 겨울철 기온변화에 따른 어르신들의 건강관리에 신경을 쓰고 있사오니 각 가정에서도 건강한 겨울을 보내시기 바라며 남은 한 달 마무리 잘하세요.

감사합니다.

♥ 11월 25일 재난 대응(화재,지진,대설)자체 교육을 실시했습니다

♥ 11월 26일 박화순 어르신 생신잔치가 있었습니다.

♥ 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 "마포종점"과 어르신들께서 즐겨 부르시는 "앵두나무 처녀"입니다.

어르신께서 흥얼거릴 때 함께 불러 주시고 격려도 해주세요~^^*.

어르신들께서 좋아하시는 노래를 추천 해 주시면 선정하여 함께 불러보겠습니다.



우리나라를 대표하는 여러 문양들을 만들었습니다. 어릴 적 절편에 꼭 찍었던 문양을 보니 맛나게 먹었던 떡이 생각납니다.



찬바람이 부는 도토리 이불을 만들어 다람쥐에게 덮어 주었지요.



잘 익은 누런호박으로 호박인형을 만들었습니다. 어르신들께 할로윈이 이해되지 않으시지만 나름 예쁘게 색을 칠하셔서 만드셨답니다.



크리스마스를 한달 앞두고 어르신들과 예쁜 트리를 손수 만들었는데 너무 예쁘네요.



2024년 12월 식단표

월	화	수	목	금	토
2	3	4	5	6	7
쌀밥 시금치된장국 마늘양념닭갈비구이 땅콩조림 고추잎무침 김치	쌀밥 닭고기미역국 간장불고기구이 표고버섯브로콜리 볶음 무시래기지짐 김치	쌀밥 사랑황태해장국 고추장닭갈비구이 생감자조림 이엔씨위드그린 김치	쌀밥 소고기배추국 고추장불고기구이 계란장조림 가지말랭이볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 차슈 들기름무나물볶음 오징어젓 김치	쌀밥 닭고기미역국 바베큐폭찹 간편브로콜리잡채 고구마순볶음 김치
9	10	11	12	13	14
쌀밥 근대된장국 마늘양념닭갈비구이 느타리버섯볶음 냉동브로콜리 김치	쌀밥 콩나물맑은국 간장불고기구이 채썬애호박전 고사리볶음 김치	쌀밥 김치어묵국 맛조은삼치구이 땅콩조림 고구마순볶음 김치	쌀밥 냉이된장국 고추장불고기구이 계란장조림 냉동시금치볶음 김치	쌀밥 닭고기미역국 동파육 감자채볶음 오징어젓 김치	쌀밥 사골만둣국 고추장닭갈비구이 구운어묵볶음 고들빼기무침 김치
16	17	18	19	20	21
쌀밥 팽이미소장국 간장닭갈비 감자채볶음 무말랭이무침 김치	쌀밥 김치어묵국 부드러운소불고기 느타리버섯볶음 오징어젓 김치	쌀밥 무국 마늘양념닭갈비구이 생감자조림 고추잎무침 김치	쌀밥 콩나물맑은국 맛조은삼치구이 한가득쇠고기장조림 더덕고추장무침 김치	쌀밥 소고기배추국 고추장닭갈비구이 우영잡채 무시래기지짐 김치	쌀밥 닭고기미역국 바베큐폭찹 닭가슴살장조림 들기름무나물볶음 김치
23	24	25	26	27	28
쌀밥 시금치된장국 고추장닭갈비구이 표고버섯브로콜리 볶음 이엔씨위드그린 김치	쌀밥 냉이된장국 부드러운소불고기 닭가슴살장조림 들기름무나물볶음 김치	쌀밥 콩나물김치국 간장닭갈비 느타리버섯볶음 무시래기지짐 김치	쌀밥 사랑황태해장국 고추장닭갈비구이 계란장조림 전처리양배추 김치	쌀밥 배추호박국 동파육 감자채볶음 파래무침 김치	쌀밥 닭곰탕 맛조은삼치구이 냉동계란말이 오징어젓 김치
30	31				
쌀밥 시금치된장국 간장불고기구이 구운어묵볶음 고추잎무침 김치	쌀밥 콩나물맑은국 바베큐폭찹 우영잡채 무말랭이무침 김치				

김천행복한노인복지센터

2024년 12월 프로그램 계획표

김천행복한노인복지센터

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2 신체(전체) 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	3 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	4 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	5 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	6 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 집볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	7 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
9 신체(전체) 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	10 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	11 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	12 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	13 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	14 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
16 신체(전체) 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	17 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	18 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	19 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	20 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 집볼공놀이 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 속담교실 14:00~15:00(60분)	21 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
23 신체(전체) 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	24 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	25 크리스마스 인지(인지등급) 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 크리스마스 파티 14:00~15:00(60분)	26 신체(전체) 음악활동 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	27 인지(전체) 한글교실 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선배구 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 수학교실 14:00~15:00(60분)	28 기타(전체) 족욕 10:00~11:30(90분) 인지(인지등급) 영상수업 14:00~15:00(60분)
30 신체(전체) 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(인지등급) 따라그리기 14:00~15:00(60분)	31 인지(전체) 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) 인지(인지등급) 칠교놀이 10:30~11:30(60분)				