2025년 01월 가정통신문

안녕하십니까
푸른 뱀의 해 2025년 을사년 새해 인사드립니다.
지난 한 해 많은 관심과 응원속에 어르신들께서 행복한 마무리하고 새해를 맞이 했습니다.
"말하는 대로"라는 말이 있습니다. 똑같은 형편에서 누구는 절망을 부르는 말을 하고, 누구는 희망을 부르는 말을 하는 사람이 있습니다.
그게 무슨 차이가 나느냐하지만 아무 길이 안 보이는 것 같은 상황에서도 희망을 보려고 하면 그 형편에서 한 가닥 실 같은 희망이 보이고, 그 희망은 힘든 형편을 넘어 갈 수 있는 디딤돌이 되고, 절망만 보고 작은 희망을 짓밟아 버리면 아무것도 할 수 없이 형편만 탓하며 불행하게 될 것입니다.
"올 한 해 잘 될거야. 행복할 거야."라며 가장 가까운 가족에게 또는 직장 동료에게 말하는 대로 말하여 행복을 불러보면 좋겠다는 마음이 듭니다.
저희 김천행복한노인복지센터 모든 직원들은 올 한 해도 가족분들은 안심하고 일상을 사시고 어르신들은 평안하고 행복한 노후를 사시도록 진심을 다하여 노력하며 섬기겠습니다.
올 한 해에도 모든 가족분들께 건강과 행복이 가득하시길 기도합니다.
기온이 많이 내려가고 건조한 겨울 날씨에 수분보충과 건강관리를 잘 하셔서 건강한 겨울 나기 하시기 바랍니다.
감사합니다.

♥ 설 명절 센터 운영 안내입니다. (1월 28일 정상 운영합니다. 29일, 30일 쉽니다.)
♥ 12월 6일 정명득 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 "설날"과 어르신들께서 즐겨 부르시는 "유정천리"입니다.
어르신께서 흥얼거릴 때 함께 불러 주시고 격려도 해주세요~^^*.
어르신들께서 좋아하시는 노래를 추천 해 주시면 선정하여 함께 불러보겠습니다.

김장하기 미니 책을 만들었는데 어르신들의 김장 비법을 들을 수 있는 시간이었습니다.

크리스마스 트리를 만들기하면서 어르신들과 한 해를 어떻게 달려 왔는지 어떻게 마무리 할지 이야기해 보았습니다.

동지를 맞아 해가 가장 짧고 밤이 가장 긴 동지를 알아보고 동지팥죽을 끓여 먹던 일을 생각하며 호랑이도 좋아하는 팥죽을 끓였던 동지팥죽을 만들었습니다.

추운 겨울철에 필요한 것을 알아보고 아츠손 4총사 중에 눈사람을 만들어 센터에 멋지게 꾸며보니 훌륭한 작품이 되었네요.

2025년 1월 식단표

월	화	수	목	금	토
		1 신정	2	3	4
		쌀밥 소고기미역국 간장불고기구이 단호박샐러드 파래무침 김치	쌀밥 콩나물김칫국 교동프리미엄궁중찜닭 스위트맛살샐러드 고추잎무침 김치	쌀밥 소고기배추국 고기산적 계란장조림 고구마순볶음 김치	쌀밥 냉이된장국 고추장닭갈비구이 매실절임 이엔씨위드그린 김치
6	7	8	9	10	11
쌀밥 사랑황태해장국 고기산적 건강한우리집잡채 냉동시금치볶음 김치	쌀밥 콩나물김칫국 마늘양념닭갈비구이 고구마샐러드 파래무침 김치	쌀밥 감자양파국 교동프리미엄궁중찜닭 콘샐러드 연근조림 김치	쌀밥 소고기미역국 고기산적 채썬애호박전 비빔낙지젓 김치	쌀밥 콩나물맑은국 삼양미트볼 냉동계란말이 냉동시금치볶음 김치	쌀밥 어묵국 고추장불고기구이 멸치콩조림 우엉조림 김치
13	14	15	16	17	18
쌀밥 콩나물맑은국 고기산적 닭가슴살양배추쌈볼 비빔낙지젓 김치	쌀밥 소고기배추국 삼양미트볼 멸치콩조림 연근조림 김치	쌀밥 배추호박국 고추장불고기구이 스위트맛살샐러드 파래무침 김치	쌀밥 소고기무국 고기산적 찐만두 고구마순볶음 김치	쌀밥 김치어묵국 두부스테이크 갈릭스파게티샐러드 무나물볶음 김치	쌀밥 콩나물맑은국 간장불고기구이 냉동계란말이 냉동시금치볶음 김치
20	21	22	23	24	25
쌀밥 소고기무국 너비아니 단호박샐러드 고구마순볶음 김치	쌀밥 감자양파국 삼양미트볼 한가득쇠고기장조림 오이지무침 김치	쌀밥 사랑황태해장국 간장불고기구이 새우피쉬볼 올리브녹차광천김 김치	쌀밥 아욱된장국 토마토미트볼 국산돈육장조림 이엔씨위드그린 김치	쌀밥 감자양파국 고추장불고기구이 주키니볶음 고사리볶음 김치	쌀밥 시금치된장국 마늘양념닭갈비구이 비요미녹두비지전 간장명이나물 김치
27	28	29 설날	30	31	
쌀밥 닭고기미역국 고기산적 마늘쫑무침 파래무침 김치	쌀밥 콩나물김칫국 너비아니 메추리알장조림 고들빼기무침 김치			쌀밥 무국 고기산적 주키니볶음 이엔씨위드그린 김치	

김천행복한노인복지센터

2025년 1월 프로그램 계획표

김천행복한노인복지센터

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신정 **인지(인지등급)** 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	2 **신체(전체)** 음악활동 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	3 **인지(전체)** 한글교실 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 짐볼공놀이 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 속담교실 14:00~15:00(60분)	4 **기타(전체)** 족욕 10:00~11:30(90분) **인지(인지등급)** 영상수업 14:00~15:00(60분)
6 **신체(전체)** 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) **인지(전체)** 회상활동 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 따라그리기 14:00~15:00(60분)	7 **인지(전체)** 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	8 **인지(인지등급)** 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	9 **신체(전체)** 음악활동 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	10 **인지(전체)** 한글교실 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 풍선배구 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 수학교실 14:00~15:00(60분)	11 **기타(전체)** 족욕 10:00~11:30(90분) **인지(인지등급)** 영상수업 14:00~15:00(60분)
13 **신체(전체)** 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) **인지(전체)** 회상활동 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 따라그리기 14:00~15:00(60분)	14 **인지(전체)** 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	15 **인지(인지등급)** 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	16 **신체(전체)** 음악활동 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	17 **인지(전체)** 한글교실 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 짐볼공놀이 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 속담교실 14:00~15:00(60분)	18 **기타(전체)** 족욕 10:00~11:30(90분) **인지(인지등급)** 영상수업 14:00~15:00(60분)
20 **신체(전체)** 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) **인지(전체)** 회상활동 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 따라그리기 14:00~15:00(60분)	21 **인지(전체)** 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 칠교놀이 10:30~11:30(60분)	22 **인지(인지등급)** 미술활동(색칠하기) 11:00~12:00(60분)	23 **신체(전체)** 음악활동 09:30~10:30(60분) **인지(인지등급)** 미술활동(만들기) 10:30~11:30(60분)	24 **인지(전체)** 한글교실 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 풍선배구 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 수학교실 14:00~15:00(60분)	25 **기타(전체)** 족욕 10:00~11:30(90분) **인지(인지등급)** 영상수업 14:00~15:00(60분)
27 **신체(전체)** 힘뇌체조 09:30~10:30(60분) **인지(전체)** 회상활동 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 따라그리기 14:00~15:00(60분)	28 구정 **인지(전체)** 작업치료(퍼즐, 가베) 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 음악활동 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 칠교놀이 14:00~15:00(60분)	29 구정	30 구정	31 **인지(전체)** 한글교실 09:30~10:30(60분) **신체(전체)** 짐볼공놀이 10:30~11:30(60분) **인지(인지등급)** 수학교실 14:00~15:00(60분)	