

## 2023년 04월 가정통신문

따뜻함이 가득한 가정의 달 5월입니다.

매년 돌아오지만 맞이할 때마다 늘 새로운 기분입니다.

가정의 달 5월, 가족과 함께 즐거운 시간 많이 가지시길 바랍니다.

또한 주변의 소중한 사람들에게 고마움과 감사함을 전달 해 보세요,  
항상 건강하시고 댁내 웃음꽃이 활짝 피기를 기원합니다.

※ 5월 어르신들의 생신잔치가 준비되어 있습니다.

어르신들의 생신은 가족분들의 참석이 아닌 센터 내부에서만 이루어지도록 하고 있습니다.  
이러한 방침은 코로나19 예방을 위한 것으로 양해 부탁드립니다.

※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 종사자 출근 시 체온, 손소독, 마스크 착용 확인
- 외부인 출입을 제한하며 출입 시 방문명단 작성과 체온체크, 손소독, 마스크 착용을 필수
- 하루 2회 이상 어르신들 체온체크와 손 씻기 및 사회적 거리두기
- 센터 내부 손잡이, 물품 등 소독 실시
- 차량 손소독제, 체온기 비치
- 차량 및 센터 내부 주기적인 자체방역

※ 어르신들 코로나19 예방을 위해 노력해 주심에 감사드리며 혹시 모를 또 다른 감염에 대비하여 가정에서는 마스크 오염 확인하기, 마스크 자주 갈아주기, 외출 후 손씻기, 외출은 자제하기 등 예방 방법으로 더욱 더 안전한 어르신들이 되실 수 있도록 부탁드립니다.

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



노래교실



레크레이션



부채춤 전통춤 공연



협동 컵쌓기

# 2023년 04월 식단표

2023년 04월

한가족너싱홈

구분							토(04.01)
점심 식단							쌀 밥 감자계란국 순대볶음 연근샐러드 치커리무침 배추김치
저녁 식단							쌀 밥 돈육김치찌개 썩갓두부무침 애호박볶음 숙주나물 배추김치
오전 간식							스프 및 차
오후 간식							붕어빵
구분	일(04.02)	월(04.03)	화(04.04)	수(04.05)	목(04.06)	금(04.07)	토(04.08)
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 고사리볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 감자국 고등어조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 소불고기 새송이볶음 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 육개장 표고볶음 오징어젓 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 우렁된장국 마파두부 도라지무침 취나물 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 김자반무침양배 추무침 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 김자반무침 청경채나물 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 진미채 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 두부조림 미역초무침 참나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 계란말이 멸치조림 달래오이무침 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 진미채 호박볶음 양념깻잎지 배추김치	쌀 밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 근대나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		고구마 및 보리차	동그랑땡 및 두유	붕어빵 및 망고쥬스	호두과자 및 요구르트	사과 및 오렌지	해물파전
구분	일(04.09)	월(04.10)	화(04.11)	수(04.12)	목(04.13)	금(04.14)	토(04.15)
점심 식단		쌀 밥 부대찌개 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀 밥 감자국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀 밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 머위나물 배추김치	쌀 밥 얼큰북어국 잡채 도토리묵무침 참나물무침 배추김치	쌀 밥 맑은콩나물국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 계란말이 멸치볶음 시금치나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 우렁된장찌개 두부조림 가지볶음 열무나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌개 계란찜 연근조림 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 멸치볶음 도라지볶음 치커리무침 배추김치	쌀 밥 호박된장국 스모크햄전 고사리나물 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 시금치국 순두부/양념장 도토리묵 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 얼큰버섯찌개 너비아니구이 미역초무침 양배추무침 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		호두과자 및 대추차	삶은달걀 및 생강차	배,포도,방울토마 토	동태전 및 대추차	샌드위치 및 보리차	비빔국수 및 잔치국수

구분	일(04.16)	월(04.17)	화(04.18)	수(04.19)	목(04.20)	금(04.21)	토(04.22)
점심 식단		쌀 밥 비지찌게 돼지불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 참나물무침 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 머위나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀 밥 콩나물국 마파두부 표고볶음 숙주나물 배추김치	쌀 밥 어묵유부국 오리훈제 김자반무침 고추지무침 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 복어국 어묵볶음 미역초무침 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 비엔나소세지볶 음 진 미 채 무생채 배추김치	쌀 밥 돼지등뼈탕 도토리묵 새송이볶음 오이지무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 김자반무침 브로콜리 배추김치	쌀 밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 냉이국 스모크햄전 도토리묵무침 시금치나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		샌드위치 및 보리차	만두 및 보리차	사과 및 배	궁중떡볶이 및 보리차	삶은달걀 및 보리차	과일사라다
구분	일(04.23)	월(04.24)	화(04.25)	수(04.26)	목(04.27)	금(04.28)	토(04.29)
점심 식단		쌀 밥 감자계란국 고등어조림 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 카레 \ 소스 오복지무침 숙갓나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 잡채 도라지볶음 청경채나물 배추김치	쌀 밥 아욱국 소불고기 고구마줄기볶음 무우생채 배추김치	쌀 밥 돼지등뼈탕 표고버섯볶음 가지나물 오이무침 배추김치	쌀 밥 콩나물국 순대볶음 연근샐러드 치커리무침 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 버섯고추장찌게 두부조림 연근조림 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 계란찜 우엉조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 김자반무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 들깨무국 비엔나소세지볶 음 미역초무침 참나물 배추김치	쌀 밥 열무시래기국 너비아니구이 감자볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 숙갓두부무침 표고볶음 브 로 콜 리 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		메밀전병 및 보리차	초밥 및 보리차	과일 및 보리차	햄버거 및 우유		

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

※ 원산지 표시 : • 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

• 쌀-국내산 김치-중국산 고추가루-국내산, 중국산 두부(콩)-수입산 소고기-호주산 돼지고기-국내산 닭-국내산 오리훈제-중국산 고등어-노르웨이산 동태-러시아산 조기-국내산 신선야채-국내산

• 제공 메뉴 중 육류, 계란, 콩, 생선 등 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있습니다.

특정

※ 정락푸드

# 2023년 04월 프로그램 일정표

2023년 04월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						<b>1</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 시 따라 쓰기 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 요리활동 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>2</b>	<b>3</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 인지프로그램 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>4</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>5</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>6</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 레크레이션 색소폰 연구 14:00~15:00(60분)(자) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>7</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>사회(그룹)</b> 사회적응-세상뉴스 전하기 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>8</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 화투패 칠하기 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 요리활동 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>9</b>	<b>10</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 기억력 강화 프로그램 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>11</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 색칠하기 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>12</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 틀린그림찾기 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>13</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>사회(그룹)</b> 사회적응-지역뉴스 전하기 14:00~15:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>14</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 노래교실 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>15</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 색칠하기 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 요리활동 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)

<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 색칠하기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 신나는 노래교실  14:00~15:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>18</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 레크레이션  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 미술활동 (내부)  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>19</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 틀린그림찾기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 시니어아트  14:00~15:00(60분)(외)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>20</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 레크레이션 색소폰연구  14:00~15:00(60분)(자)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>21</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 멧돌체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 노래교실  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>22</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>사회(그룹)</b> 사회적응-분리수거  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 요리활동  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 인지프로그램  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 신나는 노래교실  14:00~15:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>25</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 레크레이션  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 색칠하기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>26</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 인지프로그램  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 시니어아트  14:00~15:00(60분)(외)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>27</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 틀린그림찾기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 신체활동 게임  14:00~15:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>28</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 속담맞추기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 노래교실  14:00~15:00(60분)(외)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>29</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 인지프로그램  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 요리활동  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>
<p><b>30</b></p>						