

2023년 05월 가정통신문

안녕하세요? 한가족너싱홈 가족 여러분!
한여름의 무더위가 느껴지는 요즈음입니다.
나무와 식물들의 짙어가는 초록의 색에서 생명력을 느끼며
우리 한가족너싱홈 어르신들과 가족 모두 더욱 건강하게 여름을 맞이하고
보내기를 바랍니다.

안내사항입니다

■6월 생신 축하■

6월 어르신들 생신 축하를 해드릴 예정입니다
문의사항 이나 생신잔치를 희망하시는 보호자님께서서는 센터로 연락 주시기 바랍니다.

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

어르신들의 5월 활동사진을 보내드립니다. 한가족너싱홈 밴드에는 어르신들께서 즐겁게
활동 하신 사진들이 많이 있습니다.
가족여러분들의 참여와 응원 부탁드립니다.

※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 종사자 출근 시 체온, 손소독, 마스크 착용 확인
- 외부인 출입을 제안하며 출입 시 방문명단 작성과 체온체크, 손소독, 마스크 착용필수
- 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 자체 방역

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



노래교실



시니어아트



어버이날



튼튼체조

2023년 05월 식단표

2023년 05월

한가족너싱홈

구분		월(05.01)	화(05.02)	수(05.03)	목(05.04)	금(05.05)	토(05.06)
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 고추지무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 우렁된장국 마파두부 도라지무침 취나물 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 김자반무침머 위 나 물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 김자반무침 청경채나물 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 양배추무침 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 두부조림 감자볶음 참나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 계란말이 멸치조림 달래오이무침 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 메추리알 조림 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		만두 및 보리차	고구마 및 보리차	과일화채	토마토	과일	칼국수
구분	일(05.07)	월(05.08)	화(05.09)	수(05.10)	목(05.11)	금(05.12)	토(05.13)
점심 식단		쌀 밥 부대찌게 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀 밥 감자국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀 밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 머위나물 배추김치	쌀 밥 얼큰북어국 잡채 가지나물 참나물무침 배추김치	쌀 밥 맑은콩나물국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 우렁된장찌게 두부조림 가지볶음 열무나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 계란말이 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 얼큰버섯찌게 너비아니구이 미역줄기볶음 양배추무침 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		토마토 및 사과	계란 및 보리차	사과 및 배	고구마 및 보리차	만두국	사골김치만두국
구분	일(05.14)	월(05.15)	화(05.16)	수(05.17)	목(05.18)	금(05.19)	토(05.20)
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 북어국 어묵볶음 무생채 열갈이나물 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 시금치국 스모크햄전 도토리묵무침 취나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		떡과 생강차	토마토 및 바나나	샌드위치 및 보리차	요플레	잔치국수	떡볶이

구분	일(05.21)	월(05.22)	화(05.23)	수(05.24)	목(05.25)	금(05.26)	토(05.27)
점심 식단		쌀 밥 감자계란국 고등어조림 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 카레\소스 오복지무침 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 돼지불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	쌀 밥 아욱국 소불고기 미역줄기볶음 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 계란말이 우엉조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 김자반무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 호박나물 참나물 배추김치	쌀 밥 열무시래기국 너비아니구이 감자볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 썩갓두부무침 표고볶음 브로콜리 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		오렌지	떡 과 보리차	치즈떡볶이	고구마 및 보리차	사과 및 배	짜장면
구분	일(05.28)	월(05.29)	화(05.30)	수(05.31)			
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 고사리볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 감자국 고등어조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 소불고기 새송이볶음 썩갓나물 배추김치			
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 김자반무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 가지볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 두부조림 호박볶음 참나물 배추김치			
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차			
오후 간식		사골떡국	참외				

※ 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 05월 프로그램 일정표

2023년 05월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 근로자의날 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) 신체활동 게임 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	2 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 숨은그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) 마법카드 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	3 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 한자 인지 프로그램 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	4 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 달력만들기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 마술공연 14:00~15:00(60분)(자) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	5 어린이날 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 사회(그룹) 사회적응-공연관람 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	6 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 요리활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
7	8 가족(그룹) 가족지킴이프로그램(어버이날 행사) 09:30~10:30(60분) 신체(그룹) 신나는 노래교실 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) (B) 회상활동 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	9 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 한자 인지 프로그램 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	10 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지 프로그램 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	11 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 틈틈체조 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 그룹 인지활동 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	12 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 기억력 게임 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	13 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 요리활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
14	15 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지 프로그램 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	16 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 점선따라그리기 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	17 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 틀린그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	18 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 틈틈체조 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 계산활동 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	19 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 그룹 인지활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	20 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응-지역뉴스 전하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 요리활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)

<p>21</p>	<p>22 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>	<p>23 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 그림자찾기(퍼즐형식) 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)</p>	<p>24 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 틀린그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>	<p>25 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 트트체조 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 레크레이션 색소폰연구 14:00~15:00(60분)(자) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>	<p>26 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 기억력 강화 게임 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 노래자랑 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)</p>	<p>27 석가탄신일 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응-지역뉴스전하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 요리활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>
<p>28</p>	<p>29 대체공휴일(석가탄신일) 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응-분리수거 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 그룹 인지 활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>	<p>30 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분)</p>	<p>31 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 틀린그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 숫자 선 이어 보기 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)</p>			