



2023년 06월 가정통신문

안녕하세요? 한가족너싱홈 가족 여러분!

한여름의 무더위가 느껴지는 요즈음입니다. 이른 전국적인 장마로 인해 우리 한가족너싱홈 어르신들과 가족 모두 비 피해 없이 더욱 건강하게 여름을 맞이하고 보내기를 바랍니다.

* 어르신들의 6월 활동모습 보내드립니다. 한가족너싱홈 밴드에는 매일매일의 어르신들의 생활모습을 올려져 있습니다. 가족여러분의 관심과 참여, 응원을 부탁드립니다.)

* 7월달 어르신 생신잔치가 진행될 예정입니다.

--어르신 생신잔치를 희망하시는 가족께서는 센터에 문의하여 주시기 바랍니다.

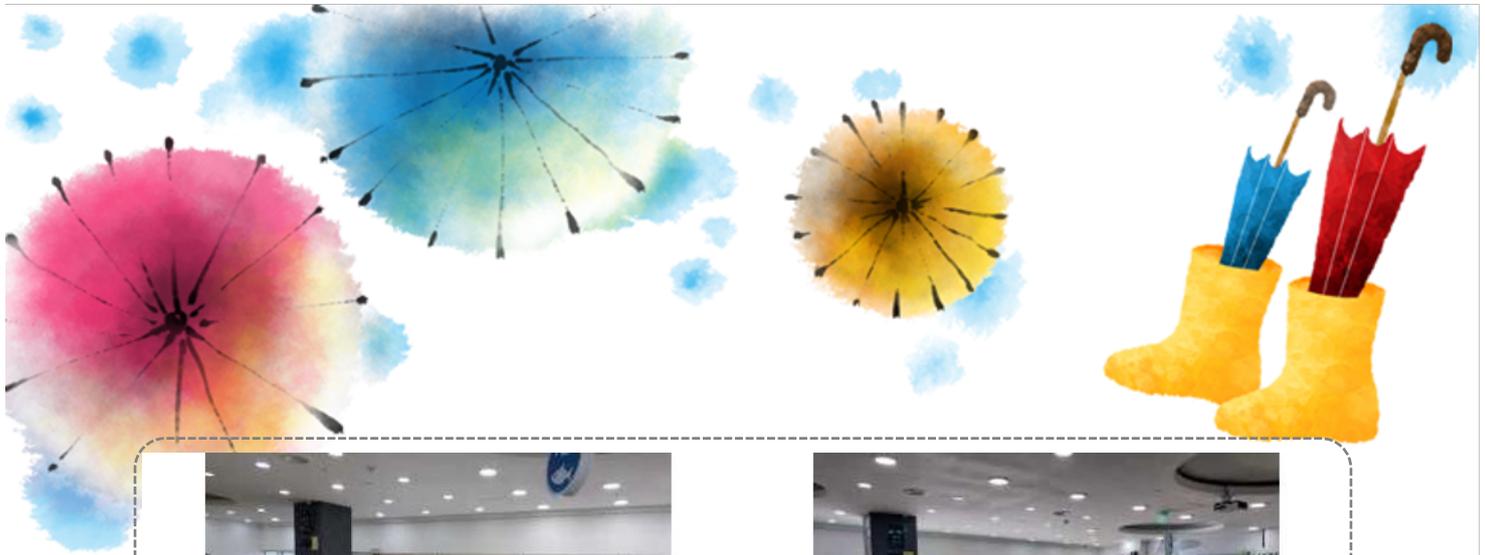
전화번호 : 042 478 9988

※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 종사자 출근 시 체온, 손소독, 마스크 착용 확인
- 외부인 출입을 제한하며 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.





노래자랑
(6.25 관련)



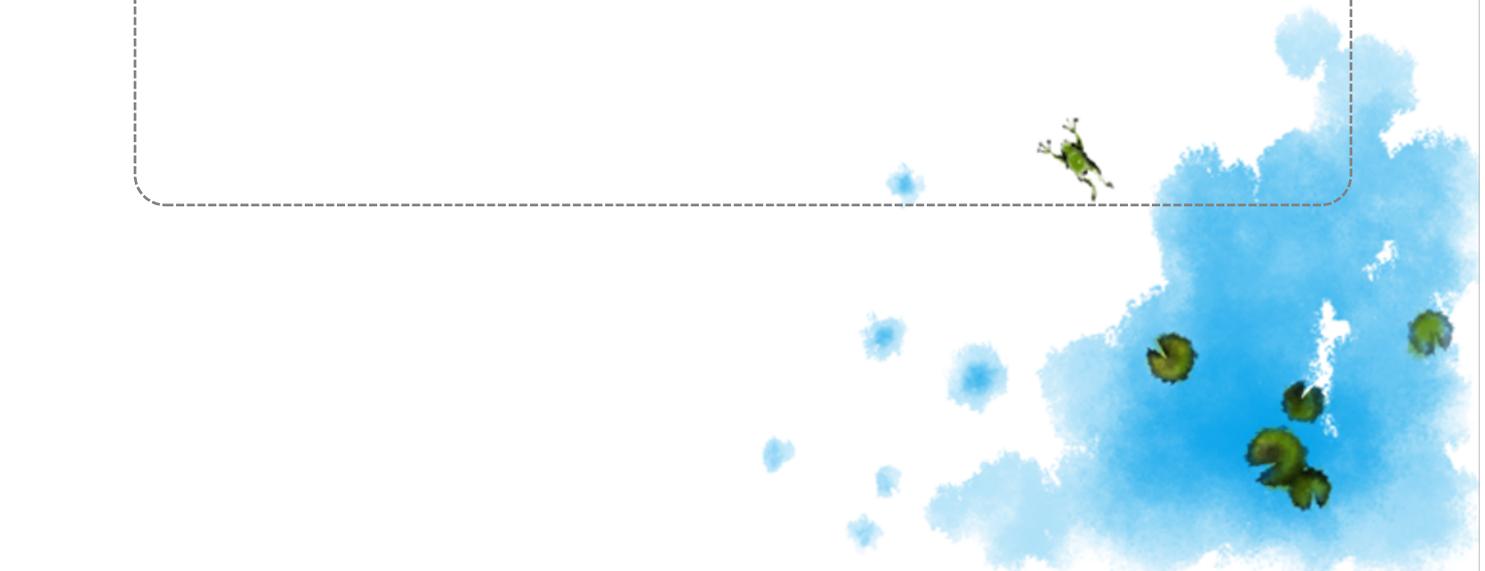
마술 & 색소폰 공연



시니어 아트 (만들기)



튼튼체조(교구를 활용한 체조)



2023년 06월 식단표

2023년 06월

한가족너싱홈

구분					목(06.01)	금(06.02)	토(06.03)
점심 식단					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 시금치국 계란말이 멸치조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 메추리알 조림 양념깻잎지 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 근대나물 배추김치
오전 간식					스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식					떡	수제빵 및 음료수	잡채
구분	일(06.04)	월(06.05)	화(06.06)	수(06.07)	목(06.08)	금(06.09)	토(06.10)
점심 식단		쌀 밥 부대찌게 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀 밥 감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 머위나물 배추김치	쌀 밥 얼큰북어국 잡채 가지나물 취나물무침 배추김치	쌀 밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 우렁된장찌게 옛날소세지전 고사리나물 무우나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 계란말이 연근조림 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 멸치볶음 김자반무침 도라지나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 스모크햄전 무우나물 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		참외	찐 감자	참외	과일사라다	어묵탕	송편
구분	일(06.11)	월(06.12)	화(06.13)	수(06.14)	목(06.15)	금(06.16)	토(06.17)
점심 식단		쌀 밥 비지찌게 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 머위나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀 밥 콩나물국 마파두부 고추지무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 북어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 비엔나소세지볶 음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 새송이버섯 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 김자반무침 브로콜리 배추김치	쌀 밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 시금치국 스모크햄전 청포묵무침 썩갓나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		궁중떡볶이	떡, 방울토마토	수박	갈비탕	오메기떡	샌드위치

구분	일(06.18)	월(06.19)	화(06.20)	수(06.21)	목(06.22)	금(06.23)	토(06.24)
점심 식단		쌀 밥 감자계란국 소불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 카레\소스 오복지무침 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 시금치국 돼지불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	쌀 밥 감자국 고등어조림 미역줄기볶음 무우생채 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 표고버섯볶음 가지나물 오이무침 배추김치	쌀 밥 콩나물국 순대볶음 연근샐러드 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 계란말이 우엉조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 김자반무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 열무시래기국 흰버섯무침 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		수제햄버거	수박	참외	요플레	수박	냉면
구분	일(06.25)	월(06.26)	화(06.27)	수(06.28)	목(06.29)	금(06.30)	
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 양념깻잎지 무우나물 배추김치	쌀 밥 감자국 메추리알조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 소불고기 흰버섯무침 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 비지찌게 고등어조림 느타리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 계란말이 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 김자반무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 청포묵무침 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 어묵볶음 숙주나물 양배추무침 배추김치	쌀 밥 북어국 두부조림 표고볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 옛날소세지전 고사리볶음 무생채 배추김치	
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	
오후 간식		삼색 샌드위치	과일	떡국	수박 및 사과	과자 및 두유	

※ 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 06월 프로그램 일정표

2023년 06월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 튼튼체조 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 인지활동(만들기) 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) 신체(그룹) (B) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 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) 달력만들기 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)
4	5 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지프로그램 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)	6 현충일 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) 그룹 인지활동(그림자찾기) 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	7 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 틀림그림찾기 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)	8 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 튼튼체조 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)	9 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) 노래교실 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) 노래가사 따라 쓰기 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)
11	12 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)	13 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) 그룹 인지활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	14 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 틀림그림찾기 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)	15 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 튼튼체조 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 화상 프로그램 14:00~15:00(60분) 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) 사회(전체) 사회적응-지역뉴스 전하기 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)	17 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 가족(그룹) 가족지지 프로그램 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>18</p>	<p>19 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 한글 초성퀴즈 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>20 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 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>21 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) 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>22 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>23 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응-세상뉴스 전하기 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)</p>	<p>24 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지프로그램 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>25</p>	<p>26 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지프로그램 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>27 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) 그룹 인지활동 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>28 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>29 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응-소방안전교육 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 그룹 인지활동 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) 인지(그룹) 색칠하기 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)</p>	