

2023년 07월 가정통신문

안녕하세요? 한가족너싱홈 가족 여러분!

길었던 장마가 마무리 되어 가면서 연일 이어질 무더위에 한 템포 쉬시며 재충전하시는 시간이 되시길 바랍니다

* 어르신들의 7월 활동모습 보내드립니다. 한가족너싱홈 밴드에는 매일매일의 어르신들의 생활모습을 올려져 있습니다. 가족여러분의 관심과 참여, 응원을 부탁드립니다.)

* 8월달 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 자체방역

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다..





노래강사님과 함께하는 노래교실



색소폰 & 마술 공연



시니어 아트 (다양한 미술 활동)



튼튼체조(다양한 교구를 활용한 체조)



2023년 07월 식단표

2023년 07월

한가족너싱홈

구분							토(07.01)
점심 식단							쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 청포묵무침 무우나물 배추김치
저녁 식단							쌀 밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 근대나물 배추김치
오전 간식							스프 및 차
오후 간식							김밥
구분	일(07.02)	월(07.03)	화(07.04)	수(07.05)	목(07.06)	금(07.07)	토(07.08)
점심 식단		쌀 밥 부대찌게 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀 밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치	쌀 밥 얼큰북어국 잡채 가지나물 흰버섯무침 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 연근조림 콩나물무침 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 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		어묵탕	빵과 음료	방울토마토 및 바나나	수박	떡볶이	감자 수제비
구분	일(07.09)	월(07.10)	화(07.11)	수(07.12)	목(07.13)	금(07.14)	토(07.15)
점심 식단		쌀 밥 배추된장국 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 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 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 새송이볶음 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 무우나물 브로콜리 배추김치	쌀 밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 배추된장국 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		수박	식혜 및 빵	삶은감자	토마토	두유 및 양갱	감자전

구분	일(07.16)	월(07.17)	화(07.18)	수(07.19)	목(07.20)	금(07.21)	토(07.22)
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 계란말이 연근샐러드 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 계란말이 우영조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 청포묵무침 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		고구마 및 식혜	토마토	샌드위치	초코파이 및 두유	떡만둣국	묵사발
구분	일(07.23)	월(07.24)	화(07.25)	수(07.26)	목(07.27)	금(07.28)	토(07.29)
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 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 계란말이 청포묵무침시금 치나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 고추지무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 청포묵무침 시금치나물	쌀 밥 시래기된장국 어묵볶음 숙주나물 양배추무침 배추김치	쌀 밥 북어국 두부조림 표고볶음 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 옛날소세지전 고사리볶음 무생채 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		호떡 및 두유	고구마 및 식혜	빵 및 요플레	단호박죽	과일사라다	갈국수
구분	일(07.30)	월(07.31)					
점심 식단		쌀 밥 우렁된장국 흰버섯무침 우영조림 도라지무침 배추김치					
저녁 식단		쌀 밥 소고기미역국 메추리알 조림 양념깻잎지 썩갓나물 배추김치					
오전 간식		스프 및 차					
오후 간식		감자 및 식혜					

※ 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 오리 훈제-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 07월 프로그램 일정표

2023년 07월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 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)
2	3 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 인지 프로그램 모양 맞추기 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)	4 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(달력 만들기) 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	5 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)	6 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) 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	7 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) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	8 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) 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)
9	10 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) 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)	11 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) 사회(그룹) 사회적응 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	12 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)	13 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 색소폰 연구 14:00~15:00(60분)(자) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	14 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 치매예방 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(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	15 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>16</p>	<p>17 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 같은그림찾기 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>18 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) 사회(그룹) 사회적응 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>19 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>20 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>21 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 치매예방 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>22 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 노래가사 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>23</p>	<p>24 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 단어찾기 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>25 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) 산수 공부 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>26 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 사회(그룹) 사회적응(세고개 퀴즈) 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>27 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 신나는 노래교실 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(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 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) 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>29 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 가족(그룹) 가족지지프로그램 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)</p>
<p>30</p>	<p>31 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) 트트체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>					