

## 2023년 08월 가정통신문



안녕하세요? 한가족너싱홈 가족 여러분!

8월 한달도 잘 지내셨는지요?

요즘 날씨가 이른 아침, 저녁으로 다소 선선해진 공기를 느낄 수 있습니다. 여름의 끝자락에 왔음을 몸이 먼저 아는 것 같습니다.

작은 기온 변화에도 민감하신 어르신들의 건강에 더욱 유의해야 하는 시기이지요. 실내 적정 온도와 습도를 유지하며 계속해서 신경 쓰고 있습니다.

가정에서도 미지근한 물을 자주 섭취하실 수 있도록 도와주시고 환절기 감기 걸리시지 않도록 주의 부탁드립니다.

9월에는 민족 최대의 명절인 추석이 있습니다. 평소 만날 수 없으셨던 가족들 함께 모여서 오손도손 행복하고 기쁜 만남이 되시길 바랍니다.

어르신들의 8월 활동사진을 보내드립니다.

한가족너싱홈 밴드에는 어르신들께서 즐겁게 활동하신 사진들이 많이 있습니다.

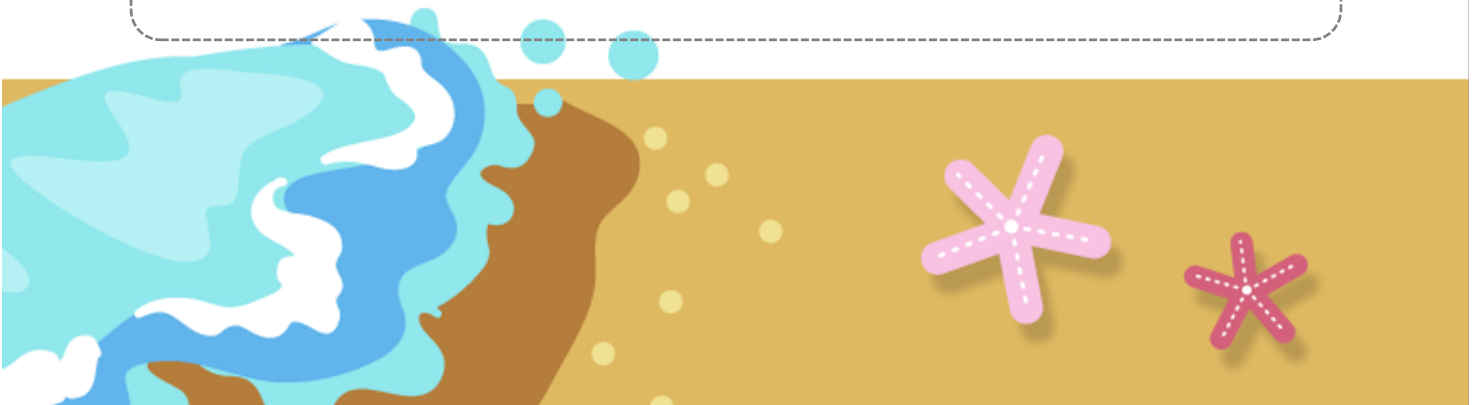
가족여러분들의 참여와 응원 부탁드립니다.

9월 한 달도 풍성하게 넘치고 넘치는 행복한 날들 보내시기를 바랍니다.

\*\*\*\* 9월달 어르신 생신잔치가 진행될 예정입니다. \*\*\*\*

-- 어르신 생신잔치를 희망하시는 가족께서는 센터에 문의하여 주시기 바랍니다.

전화번호 : 042 478 9988





노래교실



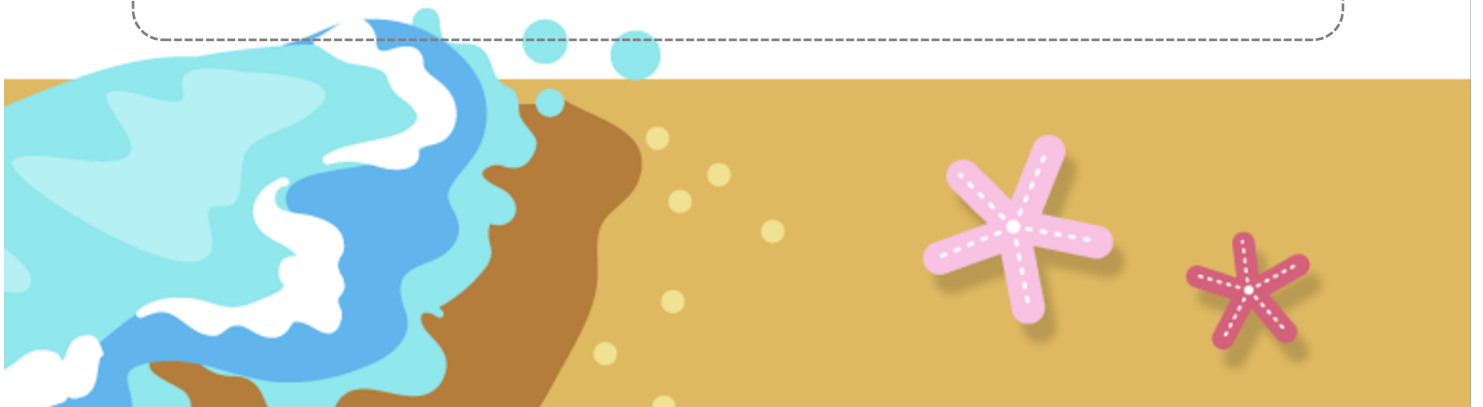
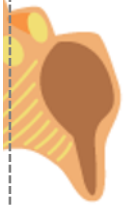
웃놀이



인지프로그램



튼튼실버(밴드체조)



# 2023년 08월 식단표

2023년 08월

한가족너싱홈

구분			화(08.01)	수(08.02)	목(08.03)	금(08.04)	토(08.05)
점심 식단			쌀 밥 감자국 돈육장조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 소불고기 도토리묵무침 무우나물 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 고등어조림 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 파리고추무침 무우나물 배추김치
저녁 식단			쌀 밥 근대국 순두부/양념장 연근조림 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 어묵볶음 숙주나물 양배추무침 배추김치	쌀 밥 복어국 두부조림 김자반무침 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
오후 간식			케익 및 오렌지	바나나 및 두유	바나나 및 두유	참외	짜장면
구분	일(08.06)	월(08.07)	화(08.08)	수(08.09)	목(08.10)	금(08.11)	토(08.12)
점심 식단			쌀 밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀 밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치	쌀 밥 얼큰복어국 잡채 가지나물 팽이버섯무침 배추김치	쌀 밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단			쌀 밥 우렁된장찌개 비엔나소세지볶음 고사리나물 무우나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌개 연근조림 콩나물무침 숙갓나물 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 도라지나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 스모크햄전 무우나물 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 얼큰버섯찌개 너비아니구이 고구마줄기볶음 양배추무침 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		수박	두유	파인애플 및 방울토마토	고구마	수박	잡채
구분	일(08.13)	월(08.14)	화(08.15)	수(08.16)	목(08.17)	금(08.18)	토(08.19)
점심 식단			쌀 밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 배추김치	쌀 밥 감자미역국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀 밥 콩나물국 마파두부 고추지무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단			쌀 밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌개 새송이볶음 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 무우나물 브로콜리 배추김치	쌀 밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 배추된장국 스모크햄전 파리고추무침 숙갓나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		빵 및 두유	과일사라다	과일	포도	샌드위치	잔치국수

구분	일(08.20)	월(08.21)	화(08.22)	수(08.23)	목(08.24)	금(08.25)	토(08.26)
점심 식단		쌀 밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 계란말이 우엉조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	쌀 밥 들깨무국 비엔나소세지볶 음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 열무시래기국 흰버섯무침 감자볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 썩갓두부무침 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		삶은계란 및 포도	요플레	사과	고구마	포도	카나페
구분	일(08.27)	월(08.28)	화(08.29)	수(08.30)	목(08.31)		
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		
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 고추지무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 청포묵무침 시금치나물 배추김치	쌀 밥 시래기된장국 어묵볶음 숙주나물 양배추무침 배추김치	쌀 밥 북어국 두부조림 표고볶음 파리고추무침 배추김치		
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차		
오후 간식		삶은계란	고구마 및 보리차	단호박죽	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 08월 프로그램 일정표

2023년 08월 / 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>신체(그룹)</b> 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>사회(그룹)</b> 사회적응-시장놀이 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>2</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 속담 퀴즈 11:00~12:00(60분) <b>가족(그룹)</b> 생신잔치 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>3</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> 인지 프로그램 모양 맞추기 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>4</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 치매예방 기억력 게임 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 노래자랑 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>5</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 퍼즐맞추기 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-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>6</b>	<b>7</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>8</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-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>9</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 기억력 강화 게임 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-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>10</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 틈틈체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 퍼즐 맞추기 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>11</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 치매 예방 게임 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 노래자랑 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>12</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>사회(그룹)</b> 사회적응-화폐 알 아보기 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-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>13</b>	<b>14</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)	<b>15 광복절</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> 시니어아트 14:00~15:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>16</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>사회(그룹)</b> 사회적응-시장놀이 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(그룹)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>17</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>신체(그룹)</b> 틈틈체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 그룹 인지활동 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>18</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 09:50~11:00(70분) <b>인지(그룹)</b> 치매예방 훈련 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) <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점 검표 15:00~16:00(60분)	<b>19</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-일일점 검표 15:00~16:00(60분) <b>인지(전체)</b> 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)

<p><b>20</b></p>	<p><b>21</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>22</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>사회(그룹)</b> 사회적응 - 분리수거  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>23</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 한글 초성퀴즈  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>24</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 트트체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 퍼즐맞추기  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>25</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 그룹 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 노래자랑  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> 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>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>인지(그룹)</b> 그룹 인지활동-집중력게임  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>29</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>사회(그룹)</b> 사회적응-세상뉴스 전하기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>30</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)</p>	<p><b>31</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  09:50~11:00(70분)  <b>신체(그룹)</b> 트트체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>		