

2023년 09월 가정통신문

안녕하세요? 한가족너싱홈 가족 여러분!
9월 한달도 잘 지내셨는지요?

일교차가 커진 만큼 면역력이 떨어지지 않도록 주의해야겠습니다.
여름이 가고 가을이 되었음을 더욱 실감하게 되는 날이지요.
또한, 가을 제철 음식을 통해 건강을 지킬 수 있도록 해야 합니다.

안내사항입니다

■10월 생신 축하■

10월 어르신들 생신 축하를 해드릴 예정입니다. 문의사항 이나 생신잔치를 희망하시는 보호자님께서서는 센터로 연락 주시기 바랍니다.

어르신들의 9월 활동사진을 보내드립니다. 한가족너싱홈 밴드에는 어르신들께서 즐겁게 활동 하신 사진들이 많이 있습니다.
가족여러분들의 참여와 응원 부탁드립니다.



레크레이션



마술

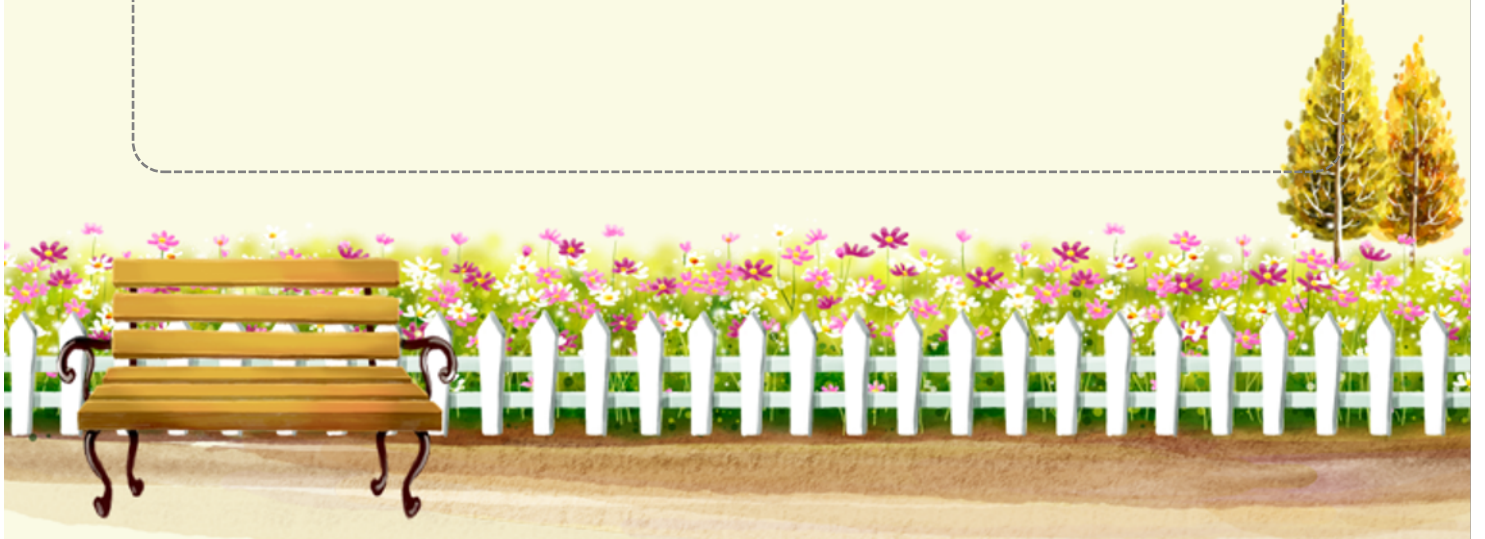




인지 프로그램



튼튼실버체조(신체 프로그램)



2023년 09월 식단표

2023년 09월

한가족너싱홈

구분						금(09.01)	토(09.02)
점심 식단						쌀 밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 감자국 오리훈제 고구마줄기볶음 무우나물 배추김치
저녁 식단						쌀 밥 팽이된장국 옛날소세지전 도라지볶음 무생채 배추김치	쌀 밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 시금치나물 배추김치
오전 간식						스프 및 차	스프 및 차
오후 간식						포도 및 사과	참치마요스팸주 먹밥
구분	일(09.03)	월(09.04)	화(09.05)	수(09.06)	목(09.07)	금(09.08)	토(09.09)
점심 식단		쌀 밥 부대찌개 우엉조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	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 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 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		과일사라다	만두 및 보리차	요플레	포도	고구마	수제비
구분	일(09.10)	월(09.11)	화(09.12)	수(09.13)	목(09.14)	금(09.15)	토(09.16)
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 감자미역국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀 밥 콩나물국 마파두부 고추지무침 숙주나물 배추김치	쌀 밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 복어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌개 새송이볶음 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀 밥 소고기무국 연근조림 콩나물볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 배추된장국 스모크햄전 파리고추무침 썩갓나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		삶은계란	고구마	참외	떡볶이	두유	전

구분	일(09.17)	월(09.18)	화(09.19)	수(09.20)	목(09.21)	금(09.22)	토(09.23)
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 삼채무침 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 계란말이 우영조림 무우나물 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 멸치볶음 감자조림 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		요플레	만둣국	샌드위치	포도	두유	송편
구분	일(09.24)	월(09.25)	화(09.26)	수(09.27)	목(09.28)	금(09.29)	토(09.30)
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 양념깻잎지 무우나물 배추김치	쌀 밥 감자국 소불고기 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 메추리알조림 흰버섯무침 썩갓나물 배추김치	쌀 밥 비지찌게 고등어조림 느타리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 소불고기 오색전 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 파리고추무침 무우나물 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 얼갈이나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 동태전 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		삶은계란	빵	포도	포도		

※ 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 09월 프로그램 일정표

2023년 09월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 치매예방교육 11:00~12:00(60분)(외) 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)	2 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 붓글씨 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)
3	4 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 편백나무 분재(체험활동) 11:00~12:00(60분)(자) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(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)	5 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) 퍼즐맞추기 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) 단어찾기 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)	7 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) 색소폰 & 마술 공연 14:00~15:00(60분)(자) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	8 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 치매예방교육 11:00~12:00(60분)(외) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 음악활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	9 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) 사회(그룹) 요리교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
10	11 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) 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)	12 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) 계산하기 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) 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)	14 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) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	15 신체(그룹) 튼튼체조 10:00~11:00(60분)(외) 인지(그룹) 그룹 인지활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 음악활동 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	16 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) 사회(그룹) 요리교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)

<p>17</p>	<p>18 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) 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>19 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(전체) 퍼즐맞추기 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>20 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) 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>21 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 색소폰 연구 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>22 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 인지(그룹) 단어 찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(그룹) 음악활동 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>23 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) 사회(그룹) 요리교실 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>24</p>	<p>25 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) 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>26 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) 퍼즐맞추기 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 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) 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>28 추석 신체(그룹) 맨손체조 09:50~11:00(70분) 신체(그룹) 신체 프로그램 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(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)</p>	<p>29 추석</p>	<p>30 추석</p>