

## 2023년 10월 가정통신문

안녕하세요! 한가족너싱홈입니다!

쌀쌀해진 날씨로 인해 아침저녁으로 차갑게 느껴집니다. 감기와 독감에 대비하여 위생관리 철저하게 면역력 증강 등 건강 관리에도 각별히 신경 써주시길 바랍니다. 11월도 좋은 일만 있기를 바라며, 건강하고 행복하시길 기원합니다.

※ 11월 어르신의 생신잔치가 진행 될 예정입니다.


\* 생신잔치 관련하여 궁금하신 점이 있으시다면 기관으로 전화해주시면 친절히 응대로 설명해드리겠습니다!

※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 종사자 출근 시 체온, 손소독, 마스크 착용 확인
- 외부인 출입을 제한하며 출입 시 방문명단 작성과 체온체크, 손소독, 마스크 착용을 필수
- 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

※ 어르신들 코로나19 예방을 위해 노력해 주심에 감사드리며 혹시 모를 또 다른 감염에 대비하여 가정에서는 마스크 오염 확인하기, 마스크 자주 갈아주기, 외출 후 손씻기, 외출은 자제하기 등 예방 방법으로 더욱 더 안전한 어르신들이 되실 수 있도록 부탁드립니다.

♥ 언제나 편안하고 믿음가는 한가족너싱홈이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다! ♥





노래교실



레크레이션



미술&색소폰 공연



튼튼체조



# 2023년 10월 식단표

2023년 10월

한가족너싱홈

구분	일(10.01)	월(10.02)	화(10.03)	수(10.04)	목(10.05)	금(10.06)	토(10.07)
점심 식단		쌀밥 배추된장국 메추리알조림 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 돼지불고기 가지볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 배추김치	쌀밥 감자미역국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 감자국 계란말이 고구마줄기볶음 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀밥 복어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 새송이볶음 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 연근조림 콩나물볶음 브로콜리 배추김치	쌀밥 팽이된장국 옛날소세지전 도라지볶음 무생채 배추김치	쌀밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 시금치나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		떡 및 요플레	과일사라다	동태전	과일	샌드위치	잔치국수
구분	일(10.08)	월(10.09)	화(10.10)	수(10.11)	목(10.12)	금(10.13)	토(10.14)
점심 식단		쌀밥 부대찌개 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	쌀밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 얼큰복어국 잡채 가지나물 팽이버섯무침 배추김치	쌀밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀밥 바지락미역국 오리훈제 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		쌀밥 우렁된장찌개 비엔나소세지볶음 고사리나물 무우나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 연근조림 콩나물무침 썩갓나물 배추김치	쌀밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 호박된장국 스모크햄전 무우나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 시금치국 순두부/양념장 도토리묵 썩갓나물 배추김치	쌀밥 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		요플레	홍시	김밥	과일	삶은계란	김밥
구분	일(10.15)	월(10.16)	화(10.17)	수(10.18)	목(10.19)	금(10.20)	토(10.21)
점심 식단		쌀밥 배추된장국 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 배추김치	쌀밥 감자미역국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 마파두부 고추지무침 숙주나물 배추김치	쌀밥 어묵유부국 계란말이 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단		쌀밥 복어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 새송이볶음 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	쌀밥 소고기무국 연근조림 콩나물볶음 브로콜리 배추김치	쌀밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 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		샐러드	만두국	케이크 및 샤인머스켓	굴	과일	요거트

구분	일(10.22)	월(10.23)	화(10.24)	수(10.25)	목(10.26)	금(10.27)	토(10.28)
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 오리훈제 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		고구마	과일	삶은달걀	수박	고구마	과일사라다
구분	일(10.29)	월(10.30)	화(10.31)				
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 양념깻잎지 무우나물 배추김치	쌀 밥 감자국 소불고기 가지볶음 브로콜리 배추김치				
저녁 식단		쌀 밥 순두부김치국 비엔나소세지 고추지무침 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 근대국 연근조림 청포묵무침 시금치나물 배추김치				
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차				
오후 간식		삶은달걀	궁중떡볶이				

※ 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 10월 프로그램 일정표

2023년 10월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<b>1</b>	<b>2 임시공휴일</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 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)	<b>3 개천절</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 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)	<b>4</b> 신체(그룹) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 틀린그림찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 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)	<b>5</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 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)	<b>6</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 단어찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>7</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 그룹 인지활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 요리교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>8</b>	<b>9 한글날</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 14:00~15:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(그룹) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)	<b>10</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 같은 모양 찾기 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(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>11</b> 신체(그룹) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 단어찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 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)	<b>12</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 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)	<b>13</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 퍼즐맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>14</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 붓글씨 쓰기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 요리교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지훈련-워크북 15:00~16:00(60분)
<b>15</b>	<b>16</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 같은 그림 찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 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)	<b>17</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(그룹) 윗놀이 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>18</b> 신체(그룹) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 사회(전체) 사회적응-계산하기 11:00~12:00(60분) 가족(그룹) 생신잔치 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 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)	<b>19</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 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)	<b>20</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 단어찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래교실 14:00~15:00(60분) 인지(그룹) 인지활동형-일기장 15:00~16:00(60분) 인지(전체) 인지활동형-일일점검표 15:00~16:00(60분)	<b>21</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 레크레이션 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><b>22</b></p>	<p><b>23</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 같은모양찾기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</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>24</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션  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> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>25</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 속담고치기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</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>26</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 트트체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 레크레이션 색소폰 연구  14:00~15:00(60분)(자)  <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>27</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>사회(전체)</b> 사회적응-극장체험  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 노래교실  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>28</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 그룹 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 요리교실  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>29</b></p>	<p><b>30</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 색칠하기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>사회(전체)</b> 사회적응-물건값 계산하기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>31</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션  11:00~12:00(60분)(외)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 같은모양찾기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지활동형-일기장  15:00~16:00(60분)</p>				