



## 2023년 11월 가정통신문

매서운 바람이 불어오는 겨울이 되었습니다.  
더욱더 건강관리에 유의하여 남은 2023년 한 해 동안 마무리 잘 하시고,  
앞으로 다가올 2024년 바라는 바 모두 이룰 수 있는 한 해가 되시길 바랍니다.  
건강과 행복이 넘치는 12월 되시길 바랍니다.

※ 12월 어르신들의 생신잔치가 준비되어 있습니다.

\* 생신잔치 관련하여 궁금하신 점이 있으시다면 기관으로 전화해주시면 친절히 응대해 설명드리겠습니다!

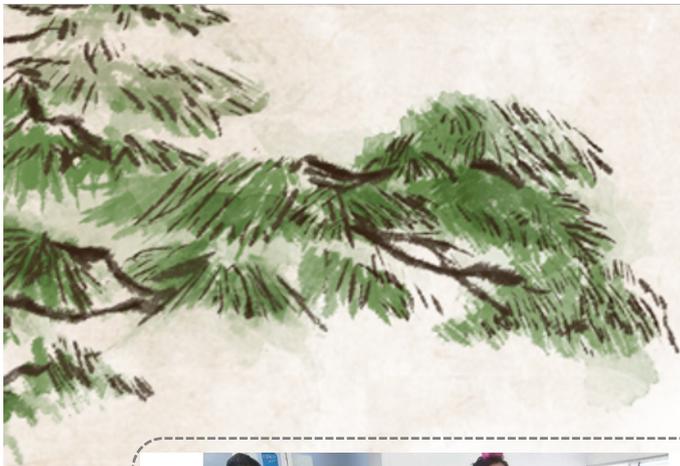
※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 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 자체 방역

※ 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! ♥





가수 임보라와 함께하는  
노래교실



이도령과 함께하는  
즐거운 레크레이션



다양한 만들기를 하는  
시니어 아트



막둥이 강사님과 함께  
활기찬 튼튼 실버체조 시간



# 2023년 11월 식단표

2023년 11월

한가족너싱홈

구분				수(11.01)	목(11.02)	금(11.03)	토(11.04)
점심 식단				쌀 밥 콩나물국 돈육장조림 도토리묵무침 무우나물 배추김치	쌀 밥 홍합미역국 고등어조림 고구마줄기볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 팽이유부국 오리훈제 파리고추무침 시금치나물 배추김치
저녁 식단				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
오후 간식				고구마	호박죽	굴	고구마치즈
구분	일(11.05)	월(11.06)	화(11.07)	수(11.08)	목(11.09)	금(11.10)	토(11.11)
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 얼큰복어국 잡채 가지나물 팽이버섯무침 배추김치	쌀 밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	쌀 밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		쌀 밥 우렁된장찌게 비엔나소세지볶음 고사리나물 무우나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 연근조림 콩나물무침 숙갓나물 배추김치	쌀 밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 도라지나물 배추김치	쌀 밥 호박된장국 스모크햄전 무우나물 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 시금치국 순두부/양념장 도토리묵 숙갓나물 배추김치	쌀 밥 얼큰버섯찌게 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	고구마	수제샌드위치	과일사라다	수제유과 및 대추차	부침개
구분	일(11.12)	월(11.13)	화(11.14)	수(11.15)	목(11.16)	금(11.17)	토(11.18)
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 돈육김치찌게 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		삶은달걀	고구마	사골만두국	치즈과일카나페	요플레	짜장면

구분	일(11.19)	월(11.20)	화(11.21)	수(11.22)	목(11.23)	금(11.24)	토(11.25)
점심 식단		쌀 밥 감자계란국 소불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	쌀 밥 순두부국 카레\소스 오복지무침 썩갠나물 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 썩갠나물 배추김치
저녁 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 비엔나소세지볶음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	쌀 밥 열무시래기국 흰버섯무침 감자볶음 시금치나물 배추김치	쌀 밥 돈육김치찌게 썩갠두부무침 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		홍시	삶은달걀	고구마	오렌지 및 바나나	삶은계란, 굴	잡채
구분	일(11.26)	월(11.27)	화(11.28)	수(11.29)	목(11.30)		
점심 식단		쌀 밥 호박된장국 돼지불고기 양념갠잎지 무우나물 배추김치	쌀 밥 감자국 메추리알조림 가지볶음 브로콜리 배추김치	쌀 밥 콩나물국 소불고기 흰버섯무침 썩갠나물 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		호떡 및 대추차	고구마	굴	삶은달걀		

※ 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 11월 프로그램 일정표

2023년 11월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			<b>1</b> <b>신체(그룹)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>인지(전체)</b> 숨은단어 찾기 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)	<b>2</b> <b>신체(전체)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>인지(전체)</b> 달력만들기 11:00~12:00(60분) <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)	<b>3</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> 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)	<b>4</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>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리 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)
<b>5</b>	<b>6</b> <b>신체(전체)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>인지(전체)</b> 같은 모양 찾기 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)	<b>7</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)	<b>8</b> <b>신체(그룹)</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> 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)	<b>9</b> <b>신체(전체)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>신체(전체)</b> 튼튼체조 11:00~12:00(60분)(외) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(그룹)</b> 색소폰 & 마술 공연 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)	<b>10</b> <b>신체(전체)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>인지(전체)</b> 색종이자수 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)	<b>11</b> <b>신체(전체)</b> 맨손체조 10:00~11:00(60분) <b>사회(전체)</b> 사회적응 - 물건값 계산하기 11:00~12:00(60분) <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리 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><b>12</b></p>	<p><b>13</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 같은모양 색칠하기  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>14</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>15</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 같은모양 맞추기  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>16</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> 기억력게임  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>17</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 단어찾기  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>18</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>사회(전체)</b> 사회적응-물건값 계산하기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리  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>19</b></p>	<p><b>20</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 똑같이 칠하기  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</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>21</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> 똑같은모양 찾기  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>22</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>사회(전체)</b> 사회적응(회상하기-김장)  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>23</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 색소폰연구  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>24</b>  <b>인지(전체)</b> 스카디아엑자만들기(자원봉사)  10:00~11:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  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>25</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>가족(전체)</b> 가족지킴이프로그램(편지쓰기)  11:00~12:00(60분)  <b>신체(그룹)</b> 치매예방체조 및 스트레칭  13:00~14:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리  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>26</b></p>	<p><b>27</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 똑같이 칠하기  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>28</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>29</b>  <b>신체(그룹)</b> 맨손체조  10:00~11:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 똑같은그림 찾기  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(그룹)</b> 인지활동형-일일점검표  15:00~16:00(60분)</p>	<p><b>30</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>사회(그룹)</b> 사회적응-계산하기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(그룹)</b> 인지훈련-워크북  15:00~16:00(60분)</p>		