



2024년 01월 가정통신문

새해를 맞이하려 세운 계획들은 잘 이루고 계신가요? 어느덧 1월이 금새 지나가고 2월이 되었습니다. 날씨가 전보다는 풀렸지만 여전히 추운데요. 감기 조심하시고 항상 건강 챙기시기 바랍니다.

※ 2월 어르신들의 생신잔치가 준비되어 있습니다.

※ 2월 9일, 2월 12일에는 정상 운영을 합니다.

※ 한가족 너싱홈 코로나19 예방 활동

- 종사자 출근 시 체온, 손소독, 마스크 착용 확인
- 외부인 출입을 제안하며 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 전문업체를 통한 방역 실시

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



웃놀이



레크레이션



노래교실



튼튼실버



2024년 01월 이동서비스 일정

2024년 01월

한가족너싱홈

수급자	김기순	생년월일	1939.11.15 (여)	급여개시일	2023.06.02	인정번호	L2305058228	본인부담률	감경 9%	등급	5등급
-----	-----	------	----------------	-------	------------	------	-------------	-------	-------	----	-----

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신정	2 08:35~16:10 (7시간 35분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	3 08:43~16:10 (7시간 27분) 시작: 61우7082 - 정찬를 종료: 15너7584 - 윤영선	4 08:36~16:10 (7시간 34분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	5 08:35~16:10 (7시간 35분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	6 08:38~16:03 (7시간 25분) 시작: 11다0682 - 정찬를 종료: 11다0682 - 정찬를
7	8 08:32~16:12 (7시간 40분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	9 08:33~16:10 (7시간 37분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	10 08:37~16:13 (7시간 36분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 박경천	11 08:33~16:10 (7시간 37분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	12 08:33~16:14 (7시간 41분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	13 08:40~16:15 (7시간 35분) 시작: 11다0682 - 이주호 종료: 11다0682 - 이주호
14	15 08:33~16:10 (7시간 37분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	16 08:33~16:13 (7시간 40분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	17 08:33~16:13 (7시간 40분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	18 08:33~16:10 (7시간 37분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	19 08:34~16:13 (7시간 39분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	20 08:40~16:00 (7시간 20분) 시작: 11다0682 - 박경천 종료: 11다0682 - 박경천
21	22 08:28~16:15 (7시간 47분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	23 08:37~16:10 (7시간 33분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	24 08:35~16:12 (7시간 37분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	25 08:30~16:13 (7시간 43분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	26 08:35~16:35 결석	27 08:50~16:15 (7시간 25분) 시작: 11다0682 - 이주호 종료: 11다0682 - 이주호
28	29 08:32~16:12 (7시간 40분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	30 08:33~16:13 (7시간 40분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선	31 08:28~16:15 (7시간 47분) 시작: 61우7082 - 김철용 종료: 15너7584 - 윤영선			

2024년 01월 식단표

2024년 01월

한가족너싱홈

구분		월(01.01)	화(01.02)	수(01.03)	목(01.04)	금(01.05)	토(01.06)
점심 식단			잡곡밥 감자국 고등어조림 호박나물볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 새송이볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 표고볶음 고추지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 오리훈제 도라지무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 두부조림 김자반무침시금 치나물 배추김치
저녁 식단			잡곡밥 소고기무국 연근조림 양배추무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 두부조림 감자볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 두부김치국 멸치조림 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 메추리알 조림 호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 썩갓나물 배추김치
오전 간식			스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식			사골떡국	굴	꿀떡	배지밀 및 과자	김치수제비
구분	일(01.07)	월(01.08)	화(01.09)	수(01.10)	목(01.11)	금(01.12)	토(01.13)
점심 식단		잡곡밥 부대찌게 우영조림 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불고기 느타리볶음 양배추무침 배추김치	잡곡밥 얼큰북어국 잡채 숙주나물 브로콜리 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 우렁된장찌게 두부조림 무우나물 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 계란말이 연근조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 멸치볶음 도라지볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 스모크햄전 고사리나물 무우나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 순두부/양념장 도토리묵 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 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		삶은달걀	호박죽	바나나	굴	호떡	야채전
구분	일(01.14)	월(01.15)	화(01.16)	수(01.17)	목(01.18)	금(01.19)	토(01.20)
점심 식단		잡곡밥 비지찌게 돼지불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 메추리알조림 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 무우나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돼지불고기 표고볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 흰버섯무침 고추지무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 북어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 비엔나소세지 고구마줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 도토리묵 새송이볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연근조림 김자반무침 브로콜리 배추김치	잡곡밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 스모크햄전 도토리묵무침 무우나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		두유	굴	요플레	굴	고구마	잔치국수

구분	일(01.21)	월(01.22)	화(01.23)	수(01.24)	목(01.25)	금(01.26)	토(01.27)
점심 식단		잡곡밥 육계장 표고버섯볶음 숙주나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 고등어조림 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 돼지불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 소불고기 미역줄기볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 순두부국 카레 \ 소스 오복지무침 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 두부조림 연근샐러드 치커리무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 버섯고추장찌개 두부조림 연근조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 계란말이 우영조림 무우나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 멸치볶음 김자반무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 콩나물무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 시래기국 너비아니구이 감자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 썩갓두부무침 표고볶음 양념깻잎지 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		삶은달걀	궁중떡볶이	샌드위치	사과	고구마	과일사라다
구분	일(01.28)	월(01.29)	화(01.30)	수(01.31)			
점심 식단		잡곡밥 호박된장국 돼지불고기 고사리볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 팽이버섯볶음 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 새송이볶음 썩갓나물 배추김치			
저녁 식단		잡곡밥 순두부김치국 비엔나소세지 김자반무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 근대국 연근조림 콩나물무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 두부조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치			
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차			
오후 간식		오피레	떡만둣국	굴			

※ 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

2024년 01월 프로그램 일정표

2024년 01월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신정	2 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) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분)	3 신체(그룹) 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) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외)	4 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) 사회(그룹) 시장놀이 14:00~15:00(60분)	5 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동-그림자찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리 14:00~15:00(60분)
7	8 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 똑같이 칠하기 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)	9 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) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분)	10 신체(그룹) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동-똑같은 그림 찾기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외)	11 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) 사회(그룹) 시장놀이 14:00~15:00(60분)	12 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동-반쪽그리기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 가족(전체) 편지쓰기 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리 14:00~15:00(60분)
14	15 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동 - 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)	16 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) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분)	17 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)	18 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) 사회(그룹) 시장놀이 14:00~15:00(60분)	19 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 신체활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분)	20 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지활동(만다라 칠하기) 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리 14:00~15:00(60분)
21	22 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 똑같은 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)	23 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) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분)	24 신체(그룹) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 신체(전체) 신체활동 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외)	25 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) 단어찾기 14:00~15:00(60분)	26 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) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분)	27 신체(전체) 맨손체조 10:00~11:00(60분) 인지(전체) 인지프로그램 11:00~12:00(60분) 신체(그룹) 치매예방체조 및 스트레칭 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리 14:00~15:00(60분)

28

29

신체(전체) 맨손체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지활동 (똑같은
그림 찾기)
11:00~12:00(60분)
신체(그룹) 치매예방체조 및 스
트레칭
13:00~14:00(60분)
인지(전체) 신나는 노래교실
14:00~15:00(60분)(외)

30

신체(전체) 맨손체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지활동 (만다라
칠하기)
11:00~12:00(60분)
신체(그룹) 치매예방체조 및 스
트레칭
13:00~14:00(60분)
인지(그룹) 퍼즐맞추기
14:00~15:00(60분)

31

신체(그룹) 맨손체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지활동
11:00~12:00(60분)
신체(그룹) 치매예방체조 및 스
트레칭
13:00~14:00(60분)
인지(전체) 윗놀이
14:00~15:00(60분)

--	--	--