



## 2024년 02월 가정통신문

새해를 맞이한지가 엇그제 같은데 어느새 2월이 끝나 3월에 접어들고 있습니다.  
요즘 날씨가 추웠다 더워졌다 하며, 일교차가 심해 독감이 유행이라 하는데  
모두 건강관리 잘 하셔서, 다가올 3월에는 항상 건강하시길 바라겠습니다.

※ 3월 어르신들의 생신잔치가 준비 되어 있습니다.  
희망하시는 가족분들은 센터로 연락주시면 감사하겠습니다.

※ 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 전문업체를 통한 방역 실시

♥ 안전하고 편안한 센터가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.





레크레이션



튼튼실버



색소폰 마술 공연



노래교실



# 2024년 02월 식단표

2024년 02월

한가족너싱홈

구분					목(02.01)	금(02.02)	토(02.03)
점심 식단					잡곡밥 부대찌게 우엉조림 도라지볶음 양배추무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 하루나무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 오리훈제 미역줄기볶음 무우나물 배추김치
저녁 식단					잡곡밥 복어국 연근조림 도토리묵무침 무우생채 배추김치	잡곡밥 호박된장국 옛날소세지전 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 근대나물 배추김치
오전 간식					스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식					두유	사과	묵사발
구분	일(02.04)	월(02.05)	화(02.06)	수(02.07)	목(02.08)	금(02.09)	토(02.10)
점심 식단		잡곡밥 부대찌게 우엉조림 브로콜리 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불고기 애호박볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼큰복어국 잡채 팽이버섯무침 브로콜리 배추김치	떡국 사골국 동태전 도라지볶음 무생채 배추김치	
저녁 식단		잡곡밥 우렁된장찌게 비엔나소세지볶음 도라지나물 무우나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 연근조림 콩나물무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 스모크햄전 미역줄기볶음 하루나무침 배추김치	잡곡밥 시금치국 동그랑땡 도토리묵 숙주나물 배추김치	
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	
오후 간식		고구마	삶은달걀	꿀떡	우유 및 빵튀기	국수	
구분	일(02.11)	월(02.12)	화(02.13)	수(02.14)	목(02.15)	금(02.16)	토(02.17)
점심 식단		잡곡밥 배추된장국 돼지불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 고등어조림 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자미역국 메추리알조림 오복지 근대나물 배추김치	잡곡밥 육계장 미역초무침 고추지무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 복어국 어묵볶음 무생채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 새송이버섯 양념깻잎지 오이지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연근조림 청포묵무침 브로콜리 배추김치	잡곡밥 두부김치국 너비아니구이 감자볶음 하루나무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 스모크햄전 흰버섯볶음 숙갓나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		과일사라다	궁중떡볶이	고구마	요플레	삶은달걀	샌드위치

구분	일(02.18)	월(02.19)	화(02.20)	수(02.21)	목(02.22)	금(02.23)	토(02.24)
점심 식단		잡곡밥 감자계란국 소불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 카레 \ 소스 오복지무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 돼지불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 미역줄기볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 표고버섯볶음 오이무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란말이 연근샐러드 숙주나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 계란말이 우영조림 무우나물 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 멸치볶음 두부조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 열무시래기국 두부조림 감자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 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		호떡	사과	케익 및 바나나	포도 및 귤	사과	잔치국수
구분	일(02.25)	월(02.26)	화(02.27)	수(02.28)	목(02.29)		
점심 식단		잡곡밥 호박된장국 돼지불고기 양념깻잎지 무우나물 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 미역초무침 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 흰버섯무침 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 청국장 메추리알조림 느타리볶음 콩나물무침 배추김치		
저녁 식단		잡곡밥 순두부김치국 비엔나소세지 고추지무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 근대국 연근조림 청포묵무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 어묵볶음 숙주나물 양배추무침 배추김치	잡곡밥 북어국 두부조림 표고볶음 숙주나물무침 배추김치		
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차		
오후 간식		감 및 귤	요플레	귤 및 방울토마토	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

# 2024년 02월 프로그램 일정표

2024년 02월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				<b>1</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동(달력 만들기) 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 시장놀이 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>2</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(색종이자수) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>3</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
<b>4</b>	<b>5</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(똑같은 그림 찾기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>6</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>7</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 10:30~11:30(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(단어찾기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>8</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 레크레이션 색소폰연구 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>9 규정</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>10 규정</b>
<b>11 규정</b>	<b>12 대체공휴일(설날)</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>13</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>14</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(단어찾기) 10:30~11:30(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동(단어찾기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>15</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(5등급어르신) 인지활동(색종이 자수) 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동(색종이자수) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>16</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:00~15:30(30분)	<b>17</b> 신체(전체) 맨손체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지프로그램 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)

<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  10:30~11:30(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동(한자찾기)  10:30~11:30(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>20</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션  10:30~11:30(60분)(외)  <b>인지(5등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>21</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  10:30~11:30(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  10:30~11:30(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>22</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 트트체조  10:30~11:30(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 레크레이션 색소폰연구  14:00~15:00(60분)(자)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>23</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 실버체조  10:30~11:30(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 노래자랑(내부)  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>24</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(전체)</b> 인지프로그램  10:30~11:30(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리교실  14:00~15:00(60분)</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동(한자 찾기)  10:30~11:30(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동(한자 찾기)  10:30~11:30(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>27</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션  10:30~11:30(60분)(외)  <b>인지(5등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 퍼즐맞추기  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>28</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  10:30~11:30(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  10:30~11:30(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>	<p><b>29</b>  <b>신체(전체)</b> 맨손체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 트트체조  10:30~11:30(60분)(외)  <b>사회(전체)</b> 시장놀이  14:00~15:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:00~15:30(30분)</p>		