



## 2024년 03월 가정통신문

어느덧 3월이 지나 향긋한 봄내음이 나는 4월이 왔습니다.  
꽃봉오리들이 활짝 피어나듯 수많은 행복이 가득 피어나는 4월이 되었으면 좋겠습니다.

※ 4월 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



인지활동





시니어아트 (만들기)



튼튼체조





# 2024년 03월 식단표

2024년 03월

한가족너싱홈

구분						금(03.01)	토(03.02)
점심 식단						잡곡밥 순두부국 돼지불고기 애호박볶음 하루나무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 오리훈제 미역줄기볶음 무우나물 배추김치
저녁 식단						잡곡밥 냉이국 옛날소세지전 고사리볶음 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 순두부/양념장 감자볶음 봄동겉절이 배추김치
오전 간식						스프 및 차	스프 및 차
오후 간식						과일사라다	고구마
구분	일(03.03)	월(03.04)	화(03.05)	수(03.06)	목(03.07)	금(03.08)	토(03.09)
점심 식단		잡곡밥 부대찌게 우영조림 브로콜리 숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역감자국 고등어조림 표고버섯볶음 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 돼지불고기 양념깻잎지 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼큰북어국 잡채 세발나물 팽이버섯무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 카레 \ 소스 오복지무침 무생채 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 계란말이 연근샐러드 시금치나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 우렁된장찌게 비엔나소세지볶음 고사리볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 연근조림 도라지볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 멸치볶음 청포묵무침 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 냉이국 스모크햄전 무우나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 순두부/양념장 도토리묵 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 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		과일	요플레	파인에플	요플레	과일사라다	국수
구분	일(03.10)	월(03.11)	화(03.12)	수(03.13)	목(03.14)	금(03.15)	토(03.16)
점심 식단		잡곡밥 청국장 돼지불고기 브로콜리 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 순두부국 메추리알조림 애호박볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 소불고기 도라지초무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자미역국 고등어조림 오복지 근대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 고추지무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 어묵유부국 오리훈제 양념깻잎지 무우나물 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 들깨무국 너비아니볶음 부추겉절이 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박된장국 비엔나소세지볶음 도토리묵 양배추무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 새송이버섯 양념깻잎지 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 연근조림 무우나물 브로콜리 배추김치	잡곡밥 두부김치국 어묵볶음 감자볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 스모크햄전 흰버섯볶음 썩갓나물 배추김치
오전 간식		스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차	스프 및 차
오후 간식		요플레	호박죽	두유	딸기	샌드위치	짜장면

구분	일(03.17)	월(03.18)	화(03.19)	수(03.20)	목(03.21)	금(03.22)	토(03.23)
점심 식단		잡곡밥 감자계란국 돼지불고기 고사리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 고등어조림 미역줄기볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 시금치국 소불고기 도라지볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자국 카레 \ 소스 오복지무침 무우생채 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 표고버섯볶음 오이무침 세발나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란말이 연근샐러드 하루나무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 버섯고추장찌게 너비아니구이 미역초무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 호박된장국 계란말이 우영조림 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 멸치볶음 연근조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨무국 비엔나소세지볶음 호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 열무시래기국 두부조림 감자볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌게 숙갓두부무침 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		꿀떡 및 두유	감귤	케익 및 과일	오렌지 및 딸기	호박죽	카나페
구분	일(03.24)	월(03.25)	화(03.26)	수(03.27)	목(03.28)	금(03.29)	토(03.30)
점심 식단		잡곡밥 호박된장국 돼지불고기 양념갓잎지 무우나물 배추김치	잡곡밥 감자국 고등어조림 세발나물 브로콜리 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 흰버섯무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 청국장 메추리알조림 느타리볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 마파두부 고추지무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 오리훈제 미역줄기볶음 무우나물 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	잡곡밥 호박된장국 옛날소세지전 고사리볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 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		바나나	붕어빵	파인애플	어묵탕	붕어빵	꼬마김밥

※ 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 03월 프로그램 일정표

2024년 03월 / 기본형

한가족너싱홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					<b>1 삼일절</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>2</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)
<b>3</b>	<b>4</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>5</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>6</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>7</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(1~4등급어르신) 단어찾기 14:00~15:00(60분) 인지(5등급어르신) 단어찾기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>8</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>9</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동 11:00~12:00(60분) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분)
<b>10</b>	<b>11</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 신나는 노래교실(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>12</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(5등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급어르신) 퍼즐맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>13</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(1~4등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(5등급어르신) 인지활동 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 시니어아트(외부강사) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>14</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 트트체조(외부강사) 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 인지활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>15</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 실버체조 11:00~12:00(60분)(외) 인지(전체) 노래자랑(내부) 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 함께 걷기 15:10~15:30(20분)	<b>16</b> 신체(전체) 트롯체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) 인지활동(숨은그림찾기) 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 대표님과 함께하는 요리교실 14:00~15:00(60분)

<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동(똑같은모양찾기)  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>19</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션(외부강사)  11:00~12:00(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  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>20</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>21</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 트튼체조(외부강사)  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 인지활동(색소폰공연)  14:00~15:00(60분)(자)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>22</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(5등급어르신)</b> 실버체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 노래자랑(내부)  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>23</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리교실  14:00~15:00(60분)</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 신나는 노래교실(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>26</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 레크레이션(외부강사)  11:00~12:00(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  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>27</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(1~4등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(5등급어르신)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 시니어아트(외부강사)  14:00~15:00(60분)(외)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>28</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(전체)</b> 트튼체조(외부강사)  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 인지활동  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>29</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>신체(5등급어르신)</b> 실버체조  11:00~12:00(60분)(외)  <b>인지(전체)</b> 노래자랑(내부)  14:00~15:00(60분)  <b>신체(전체)</b> 함께 걷기  15:10~15:30(20분)</p>	<p><b>30</b>  <b>신체(전체)</b> 트룟체조  10:00~10:30(30분)  <b>인지(전체)</b> 인지활동  11:00~12:00(60분)  <b>인지(전체)</b> 대표님과 함께하는 요리교실  14:00~15:00(60분)</p>
<p><b>31</b></p>						